

# **mia**® **farmacia**

amore per la salute



In omaggio da

**Farminsieme**

LA RETE DI FARMACIE AL TUO SERVIZIO

*speciale*

**PROTEZIONE  
SOLARE**

**CALCIO**

Uno sport  
formativo

**MEDICINA**

I calcoli renali

**INTERVISTA**

Neri Marcorè



# Le farmacie del gruppo Farminsieme:

## EMILIA ROMAGNA

### Rimini

**MURATTINI** Talamello - Tel. 0541 920127  
**PIANINI MAZZUCCHETTI** Novafeltria  
Tel. 0541 920745  
**CAMPORISI**  
Pietracuta S. Leo - Tel. 0541 923041

### LAZIO

#### Rieti

**CICCONETTI S.N.C.** Rieti - Tel. 0746 85214  
**CITTAREALE** Rieti - Tel. 0746 947744  
**MANCA** Rieti - Tel. 0746 203328  
**MARAINI** Rieti - Tel. 0746 201368  
**MAURO** Rieti - Tel. 0746 826793  
**SALARIA** Rieti - Tel. 0746 205221

### MARCHE

#### Ancona

**ANTICA FARMACIA MANZONI**  
Chiaravalle - Tel. 071 94207  
**AVITABILE** Senigallia - Tel. 071 7924542  
**BARBA** Jesi - Tel. 0731 204579  
**BELARDINELLI S.N.C.** Cupramontana  
Tel. 0731 780171  
**CAROTTI** Senigallia - Tel. 071 64223  
**CERNI** Jesi - Tel. 0731 53793  
**DEL PASSETTO** Ancona - Tel. 071 32366  
**DUBBINI** Ancona - Tel. 071 202710  
**FEDERICI** Cupramontana - Tel. 0731 780192  
**GALATELLO S.N.C.** Falconara Marittima  
Tel. 071 910188  
**GIANFRANCESCO** Castelplanio Stazione  
Tel. 0731 813543  
**GIULI** Cerreto d.Esi - Tel. 0732 677180  
**GIUSEPPUCCI** Fabriano - Tel. 0732 21215  
**INTERNAZIONALE S.N.C.**  
Falconara Marittima - Tel. 071 9174546  
**LATINI** Serra S. Quirico - Tel. 0731 86644  
**MANCIA S.N.C.** Chiaravalle - Tel. 071 94206  
**MERCURI S.N.C.** Filottrano - Tel. 071 7222485  
**PALMIERI E GAFFURI S.N.C.**  
Ancona - Tel. 071 202771  
**PERGOLI** Ancona - Tel. 071 204040  
**PICCIONI** Ponte Rio - Tel. 071 7950030  
**PICHI** Senigallia - Tel. 071 60819  
**POSATORA S.N.C.** Ancona - Tel. 071 42767  
**PRATTICHIZZO**  
Ancona - Tel. 071 2861222  
**ROTOLONI** Belvedere Ostrense  
Tel. 0731 62034  
**SALUSTRI** Loreto - Tel. 071 7500124  
**SETTIMI** Ancona - Tel. 071 202793  
**SEVERINI** Montemarciano - Tel. 071 9198614  
**TRUST FARMACIA DELLA FERROVIA**  
Ancona - Tel. 071 44937  
**VANNINI** Morro d'Alba - Tel. 0731 63015  
**ZAINETTI** San Marcello - Tel. 0731 267061  
**ZECCHINI** Ancona - Tel. 071 2074804

#### Ascoli Piceno

**CENTRALE ROSATI**  
Ascoli Piceno - Tel. 0736 259163  
**D'AVELLA** Colli del Tronto - Tel. 0736 890439  
**RIGHETTI** Ascoli Piceno - Tel. 0736 261158

### Fermo

**BISACCI** Montegrano - Tel. 0734 891977  
**MARCONI** Pedaso - Tel. 0734931342  
**MAZZINI** Porto Sant' Elpidio - Tel. 0734 901890

### Macerata

**PACCACERQUA** Sforzacosta  
Tel. 0733 202158  
**MARCHEGIANI** Montecassiano  
Tel. 0733 599254

### REGINA SAN FIRMANO

Montelupone - Tel. 0733 225043

### Pesaro e Urbino

**ALBINI S.N.C.** Pesaro - Tel. 0721 33987  
**ANTONIOLI S.N.C.** Pesaro - Tel. 0721 30172  
**ASTUTI** Pesaro - Tel. 0721 33206  
**BATTISTI** S. Ippolito - Tel. 0721 728116  
**BECILLI** Fano - Tel. 0721 803660  
**BELLAGAMBA** Fano - Tel. 0721 801307  
**BELLAGAMBA** Pesaro - Tel. 0721 21422  
**BERARDI S.N.C.** Cagli - Tel. 0721 787230  
**CANDELARA MURATTINI**  
Candelara - Tel. 0721 286287  
**COSTANTINI** S. Lorenzo Campo  
Tel. 0721 776820  
**DEL PORTO** Fano - Tel. 0721 803516  
**EREDI PIERINI S.N.C.** Urbania  
Tel. 0722 319462  
**GAMBA** Fano - Tel. 0721 865345  
**LAMEDICA** Urbino - Tel. 0722 329829  
**MADONNA DI LORETO** Pesaro  
Tel. 0721 390645  
**MAINARDI** Cagli - Tel. 0721 787313  
**MARIANI L. & ERMINI E. S.N.C.**  
Fossombrone - Tel. 0721 714680  
**MOSCIONI E CANTARINI S.N.C.**  
Cuccurano - Tel. 0721 850888  
**NESPECA** Sassofeltrino - Tel. 0541 974684  
**PAIONCINI** Piobbico - Tel. 0722 986233  
**PENSERINI** Macerata Feltria - Tel. 0722 74732  
**PENSERINI MAFFEI S.N.C.** Pesaro  
Tel. 0721 33046  
**PIERINI** Fano - Tel. 0721 830102  
**POLE** Acqualagna - Tel. 0721 704589  
**ROSSI** Montemaggiore - Tel. 0721 894509  
**S. ANTONIO** Pesaro - Tel. 0721 31168  
**SCARPONI** San Costanzo - Tel. 0721 950238  
**SELLA S.N.C.** Lucrezia di Cartoceto  
Tel. 0721 897271  
**TACCHI S.N.C.** Urbania - Tel. 0722 312932  
**TINTORI** Gabicce Mare - Tel. 0541 962886

## TOSCANA

### Arezzo

**A.F. MONTEVARCHI 1** Montevarchi  
Tel. 055 980300  
**A.F. MONTEVARCHI 2** Montevarchi  
Tel. 055 981167  
**A.F. MONTEVARCHI - LA PENNA**  
Terranuova Bracciolini - Tel. 055 9701623  
**A.F.M. 1 "CAMPO DI MARTE"** Arezzo  
Tel. 0575 902466  
**A.F.M. 2 "DEL TRIONFO"** Arezzo  
Tel. 0575 910384  
**A.F.M. 3 "GIOTTO"** Arezzo - Tel. 0575 357662  
**A.F.M. 4 "FIORENTINA"** Arezzo  
Tel. 0575 357659  
**A.F.M. 5 "S. GIULIANO"** Arezzo  
Tel. 0575 363061  
**A.F.M. 6 "MECENATE"** Arezzo  
Tel. 0575 21413  
**A.F.M. 7 "SAN LEO"** Arezzo  
Tel. 0575 381769  
**A.F.M. 8 "CECILIANO"** Arezzo  
Tel. 0575 1824445 / 6  
**BANDINI** Stia - Tel. 0575 504328  
**BONCI RESTI** Badia Agnano  
Tel. 055 995961  
**CENTRALE LUCENTE** Cortona  
Tel. 0575 603206  
**CESARI** Faella - Tel. 055 9146221  
**MARSILI** Badia al Pino - Tel. 0575 497222  
**MICCHI** Laterina - Tel. 0575 894550  
**ORTALLI ANGHIARI S.N.C.**  
Anghiari - Tel. 0575 788556  
**PIEROZZI** Castiglion Fiorentino  
Tel. 0575 658523  
**RICCI** Cortona - Tel. 0575 612517  
**SOLDANI SALVINI** Mercatale Valdarno  
Tel. 055 9707127  
**SS. ANNUNZIATA** Arezzo - Tel. 0575 23648  
**ZAMPI** Montalto Pergine V.no  
Tel. 0575 899449

### Pistoia

**BANCI S.A.S** Pistoia - Tel. 0573 22183  
**CECCARELLI** Monsummano Terme  
Tel. 0572 51030  
**DELLA STAZIONE TRALASCIA**  
Montecatini Terme - Tel. 0572 78404

### Siena

**ANTICA FARMACIA CENTRALE** Dr.Pizzinga  
Siena Tel. 0577 280109  
**ATHENA S.N.C.** Acquaviva di Montepulciano  
Tel. 0578 767652  
**BETTI** Sinalunga - Tel. 0577 630212  
**BUFALINI** Torrita di Siena - Tel. 0577 685131  
**CHELLINI S.N.C.** Rapolano Terme  
Tel. 0577 724018  
**DEL CAMPO** Siena - Tel. 0577 280234  
**DELLE TERME** Chianciano Terme  
Tel. 0578 62422  
**DE MUNARI** Asciano - Tel. 0577 718124  
**FRANCESCO** Montepulciano  
Tel. 0578 757324  
**LAGUARDIA** Siena - Tel. 0577 333161  
**S. ELENA** Chianciano Terme - Tel. 0578 31167  
**STORELLI SAS** Chiusi Scalo - Tel. 0578 20279  
**UGURGIERI** Abbadia San Salvatore  
Tel. 0577 778257  
**VIGNI** Siena - Tel. 0577 50552

## UMBRIA

### Perugia

**ANTICA FARMACIA DEI CALDARI**  
Assisi - Tel. 075 812552  
**BARTOLI** Spello - Tel. 0742 301488  
**BOLLI** Perugia - Tel. 075 5005155  
**BOLLI 1833** Ponte Felcino - Tel. 075 691146  
**BUATTINI SOZI** Spello - Tel. 0742 651148  
**BURELLI** Umbertide - Tel. 075 9417553  
**CARBONI** Fratta Todina - Tel. 075 8745512  
**CARDINALI S.N.C.** Casamorcia di Gubbio  
Tel. 075 9255131  
**CIMA** Trestina - Tel. 075 8540615  
**DEL SAGITTARIO** Fossato di Vico  
Tel. 075 919116  
**FALINI** S. Maria degli Angeli - Tel. 075 8042564  
**FRACASSINI** Ellera di Corciano  
Tel. 075 5181663  
**LA TINA** Città di Castello - Tel. 075 8554319  
**LEMMI S.N.C.** Perugia - Tel. 075 5723728  
**LUCIANI S.N.C.** Castel del Piano  
Tel. 075 774132  
**MARCHESE S.N.C.** Spoleto - Tel. 0743 49703  
**MARCUCCI** Ferro di Cavallo - Tel. 075 5004614  
**ORTALLI S.N.C.** Città di Castello  
Tel. 075 554089  
**PAGLIACCI S.N.C.** Valfabbrica  
Tel. 075 901158  
**PALLANTE** Perugia - Tel. 075 30861  
**PIOZZI** San Terenziano - Tel. 0742 98119  
**PUCETTI S.N.C.** Spina - Tel. 075 8738156  
**ROSSI** Perugia - Tel. 075 5721620  
**S. BENEDETTO** Norcia - Tel. 0743 816271  
**S. LUCIA** Perugia - Tel. 075 5848404  
**S. RITA** Cascia (PG) - Tel. 0743 76267  
**S. SABINA** Santa Sabina - Tel. 075 5173478  
**SANTI** Bevagna - Tel. 0742 360339  
**SENSINI S.N.C.** Todi - Tel. 075 8987453  
**TARPANI** Perugia - Tel. 075 5720925  
**TRAVERSINI** Cantalupo di Bevagna  
Tel. 0742 361274  
**ZUCCHINI** Nocera Umbra - Tel. 0742 810140

### Terni

**ALTA** Amelia - Tel. 0744 982233  
**BONANNI** Amelia - Tel. 0744 982175  
**BRANCALI** Stroncone - Tel. 0744 60542  
**DE BELLA** Calvi dell'Umbria - Tel. 0744 710118  
**MARCHETTI** Papigno - Tel. 0744 67262  
**NADALINI** Terni - Tel. 0744 300518  
**OLIVIERI** Piediluco - Tel. 0744 368144

# *mia*® **farmacia**

amore per la salute



*speciale*

**PROTEZIONE  
SOLARE**

**CALCIO**

Uno sport  
formativo

**MEDICINA**

I calcoli renali

**INTERVISTA**

Neri Marcorè



# SUNIFIC

PROGRAMMA SOLARE AD ALTA TECNOLOGIA  
PROTEZIONE SOLARE BREVETTATA

UN'INNOVAZIONE SOLARE che associa l'attivazione dell'abbronzatura e la tripla azione anti-età (anti-macchie, anti-rughe, anti-disidratazione) per un'abbronzatura sublime. TEXTURE IRRESISTIBILI iridescenti e profumate per un'abbronzatura luminosa e sicura.

ACQUISTANDO **2**  
PRODOTTI SUNIFIC  
SUBITO PER TE  
UNO **SCONTO DI 15€\***



E la tua abbronzatura  
splenderà più del sole.

SCARICA  
LA NUOVA  
APP GRATUITA  
DI LIERAC



**LIERAC**  
PARIS

\* Operazione valida fino al 31 agosto 2014, presso le farmacie che aderiscono all'iniziativa, su tutti i prodotti della linea Sunific Solaire e Après Solaire. Promozione non cumulabile con altre offerte in corso.

lierac.it

#### Editore

Consorzio MIA FARMACIA  
Via Emilia 237  
San Lazzaro di Savena - Bologna  
info@miafarmacia.org

#### Registrazione

Tribunale di Bologna n. 7688 del 26/07/2006

#### Direttore Responsabile

Cesare Bellavitis

#### Marketing e Pubblicità

Daniela Ziering Sintini  
daniela.ziering@miafarmacia.org

#### Commerciale

Alessandro Benassi  
alessandro.benassi@miafarmacia.org

#### Redazione

Marina Dall'Olio  
Antonella Ciana  
redazione@miafarmaciainmagazine.it

#### Collaboratori scientifici a questo numero:

Cristiano Cesaro  
Emilio Emili  
Elena Vecchi  
Isabella Gasperini  
Maria Pia De Padova  
Leo Venturelli  
Patrizia Paganini  
Maria Letizia Bocca  
Rebecca Marzocchi  
Manuela Tabellini  
Vassilis Martiadis

#### Grafica e impaginazione

Supporti Grafici  
40024 Castel San Pietro Terme - Bologna

#### Stampa

Mediagraf s.p.a.

**Ringraziamo tutti coloro che hanno  
collaborato alla nostra iniziativa editoriale  
comprese le Aziende che hanno aderito  
con la loro inserzione**



Segui Mia Farmacia su:



## La salute, il bene più prezioso

Cari Lettori, vorrei condividere con voi una vicenda personale che mi sta affliggendo in questi ultimi giorni.

La scoperta che una grave malattia ha colpito un mio familiare mi ha reso ancor più consapevole del reale valore dei fatti e delle cose che ci circondano.

Oltre alla caducità della nostra esistenza che la modernità sembra voler nascondere e far dimenticare, è ancora più chiaro quanto sia importante la difesa del diritto universale alla salute.

Noi operatori sanitari, dai medici ai farmacisti, agli infermieri, fino l'ultimo amministrativo che lavora per il Sistema Sanitario Nazionale dobbiamo lottare uniti, affinché questo diritto sia inalienabile e, voi cittadini, dovrete fare altrettanto.

In seguito all'invecchiamento della popolazione non soltanto europea, ma forse anche mondiale e al conseguente aumento dell'incidenza delle malattie tumorali, come ultimamente ha affermato il Prof. Umberto Veronesi, l'unica ancora di salvezza possibile è il coinvolgimento e la sensibilizzazione dell'intera popolazione a fare prevenzione.

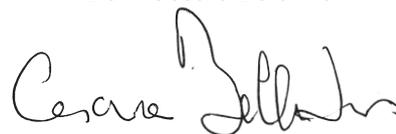
Penso quindi che, a cominciare dai prossimi mesi e negli anni a venire, tutti dovremo difendere il bene più prezioso che abbiamo, cioè la salute, e parlarne più spesso.

Come nazione dovremo parlare di investimenti e non più solo di tagli alla spesa sanitaria.

Sicuramente la banda larga aiuta a sviluppare la connessione dell'essere umano e un nuovo modello di società può nascere, si possono creare sviluppo e una economia più solida, ma per un Paese rispettabile come è il nostro, l'investimento, nella salute dei propri cittadini, può diventare esso stesso una grande opportunità che ci può contraddistinguere e diventare un modello esportabile nel mondo quasi come il marchio "Made in Italy".

Concludo questo mio editoriale ricordando a tutti noi di non aspettare che le cose si siano perse o che ci sia tale rischio per apprezzarle.

Dott. Cesare Bellavitis





SPRAY CON  
LEDUM PALUSTRE  
SENZA  
PARABENI

# Z STOP

Più sereni all'aria aperta.

- Spray con azione mirata del Ledum Palustre associato agli oli essenziali di Geranio, Citronella e Basilico, senza Parabeni, Phenoxyethanol, gas propellenti e repellenti chimici.
- Soluzione lenitiva con ammoniaca, tampone Soft Touch, massima delicatezza.



Per la salute e la bellezza del tuo corpo



**MEDICINA**

- 7 OSAS e russamento patologico: cosa fare?
- 11 La calcolosi delle vie urinarie
- 43 Alopecia Areata

**ASSOCIAZIONI**

- 15 AIBACOM (Ass.ne per chi soffre di balbuzie)

**ALIMENTAZIONE**

- 17 Parmigiano Reggiano: il re dei formaggi

**PSICOLOGIA**

- 21 Un Mondiale in miniatura
- 45 Sintomi e cause della Bulimia Nervosa

**SPECIALE**

- 25 Sole in tutta sicurezza!

**PEDIATRIA**

- 33 Poche regole e... addio notti insonni!

**DERMATOLOGIA**

- 37 Formulazioni efficaci contro il cattivo odore

**OCULISTICA**

- 39 Proteggiamo gli occhi dalla luce solare

**PREVENZIONE**

- 41 I probiotici nella prevenzione della "diarrea del viaggiatore"

**30 INTERVISTA A...**

Neri Marcorè

**48 News****50 Lettere**

Il Parmigiano Reggiano contiene solo il 30% di acqua e ben il 70% di sostanze nutritive

**17****25 SPECIALE**

Prendere il sole è piacevole, ma dobbiamo imparare tutti a farlo in modo corretto

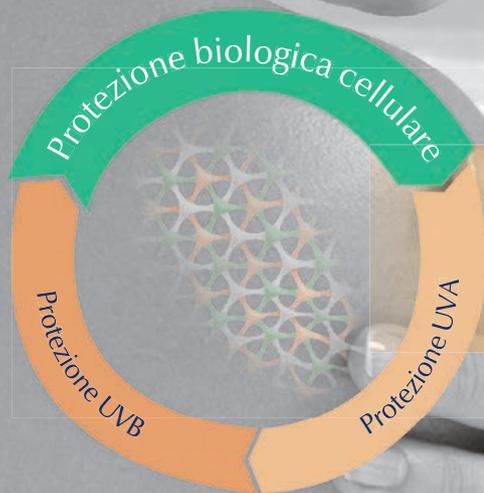
**33**

Un orsacchiotto o una bambolina possono essere utili per rassicurare il bambino che soffre di problemi del sonno

Ricerca Dermatologica

# Eucerin®

LA SCIENZA CHE SI VEDE SULLA PELLE.



Proteggi la tua pelle in **profondità**  
fino al cuore delle cellule





# OSAS (Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno) e russamento patologico: cosa fare?

**Dott. Cristiano Cesaro**  
Specialista in Malattie dell'Apparato  
Respiratorio e Tisiologia  
(Napoli)



**L**a Sindrome delle Apnee Ostruttive del Sonno (*identificata con l'acronimo OSAS, Obstructive Sleep Apnea Syndrome*), rappresenta un quadro patolo-

gico caratterizzato da episodi di ostruzione o chiusura delle alte vie respiratorie durante il sonno che, in una prima fase, possono manifestarsi come semplice **russamento** e che poi, progressivamente, degenerano in una chiusura totale della via aerea e

nell'insorgenza delle Apnee. Tale situazione si associa a risvegli notturni improvvisi e ripetuti, in molti casi con associata desaturazione (diminuzione significativa della percentuale di ossigeno nel sangue arterioso).

## Cause e sintomi

L'ostruzione delle vie respiratorie durante il sonno può essere conseguente alle cause sottoelencate.

- Malformazioni congenite o acquisite delle vie aeree o anomala struttura della mandibola (nella fase di crescita).
- Tonsille ipertrofiche nei bambini.
- Obesità e rilassamento della muscolatura, del primo tratto respiratorio, con conseguente collabimento (afflosciamento) dei tessuti molli durante il sonno.

I sintomi più frequentemente associati alla OSAS sono quelli sottoelencati.

- Russamento patologico e ingravescente nei mesi/anni, in genere intermittente dal momento che viene interrotto dalle Apnee (di cui per primo si accorge il partner).
- Numerosi episodi di blocco della respira-

zione durante il sonno (spesso riferiti dal partner).

- Cefalea al risveglio e/o spesso durante il giorno.
- Ridotta capacità di memoria e concentrazione.
- Diminuzione della libido e della potenza sessuale.
- Stanchezza cronica.
- Percezione di sonno non ristoratore.
- Ipertensione arteriosa.
- Sonnolenza diurna.
- Bocca asciutta al risveglio.

Durante il sonno, in genere si determina un rilassamento del tono della muscolatura corporea poiché cavità orale, faringe e laringe sono costituiti da pareti di tessuto molle che possono collabire (in particolar modo nei soggetti obesi) ostruendo parzialmente o

completamente il canale aereo e generando russamento e apnee.

In genere il russamento e le apnee si verificano durante le fasi del sonno profondo, quando il tono muscolare della gola e del collo è sensibilmente ridotto e diviene più facile il collasso delle vie aeree.

Il paziente affetto da OSAS di grado severo, a causa dei frequenti risvegli, non mantiene il sonno profondo (quello in cui si generano i principali effetti benefici e ristoratori) poiché si sveglia di continuo a causa delle apnee e trascorre buona parte della notte nel sonno leggero; per questo al mattino si trova in uno stato di intorpidimento, in preda a cefalea, con gli occhi gonfi e la percezione di aver dormito in maniera non appagante, spesso avverte stanchezza cronica.

## Diagnosi corretta

La diagnosi di OSAS si basa su una attenta anamnesi, analizzando i fattori predisponenti e quelli di rischio, e soprattutto eseguendo una **Polisonnografia**.

Si tratta di un esame che (applicando al paziente un apparecchio holter chiamato polisonnografo) registra alcuni parametri fisiologici durante le varie fasi del sonno e ha il compito di monitorizzare vari canali elettromiografici, i movimenti di torace e addome, l'andamento dell'ossigenazione e il flusso aereo oronasale.

La polisonnografia può analizzare anche alcuni canali elettroencefalografici (EEG) per valutare eventuali aspetti neurologici delle apnee.



## Possibilità di cura

La terapia dell'OSAS prevede un approccio multimodale e può essere riassunta in quattro punti.

1) Ventilazione meccanica non invasiva (NIMV) rappresenta il gold standard per quasi tutte le forme di OSAS. Il principio di queste apparecchiature (chiamate ventilatori CPAP, AutoCPAP, BILEVEL etc.) che il paziente utilizza durante la notte, si basa sull'erogazione di un flusso aereo a pressione positiva, commisurato (con specifici

parametri del ventilatore) nei modi e nei tempi adatti al paziente, per ottenere la scomparsa dell'ostruzione al flusso aereo nelle prime vie respiratorie, con conseguente diminuzione e cessazione del russamento, dell'apnea e dei sintomi specifici da essi derivati.

2) Correzione delle abitudini comportamentali/alimentari, come la modifica del regime alimentare e la regolamentazione degli orari dei pasti, la dieta nei soggetti

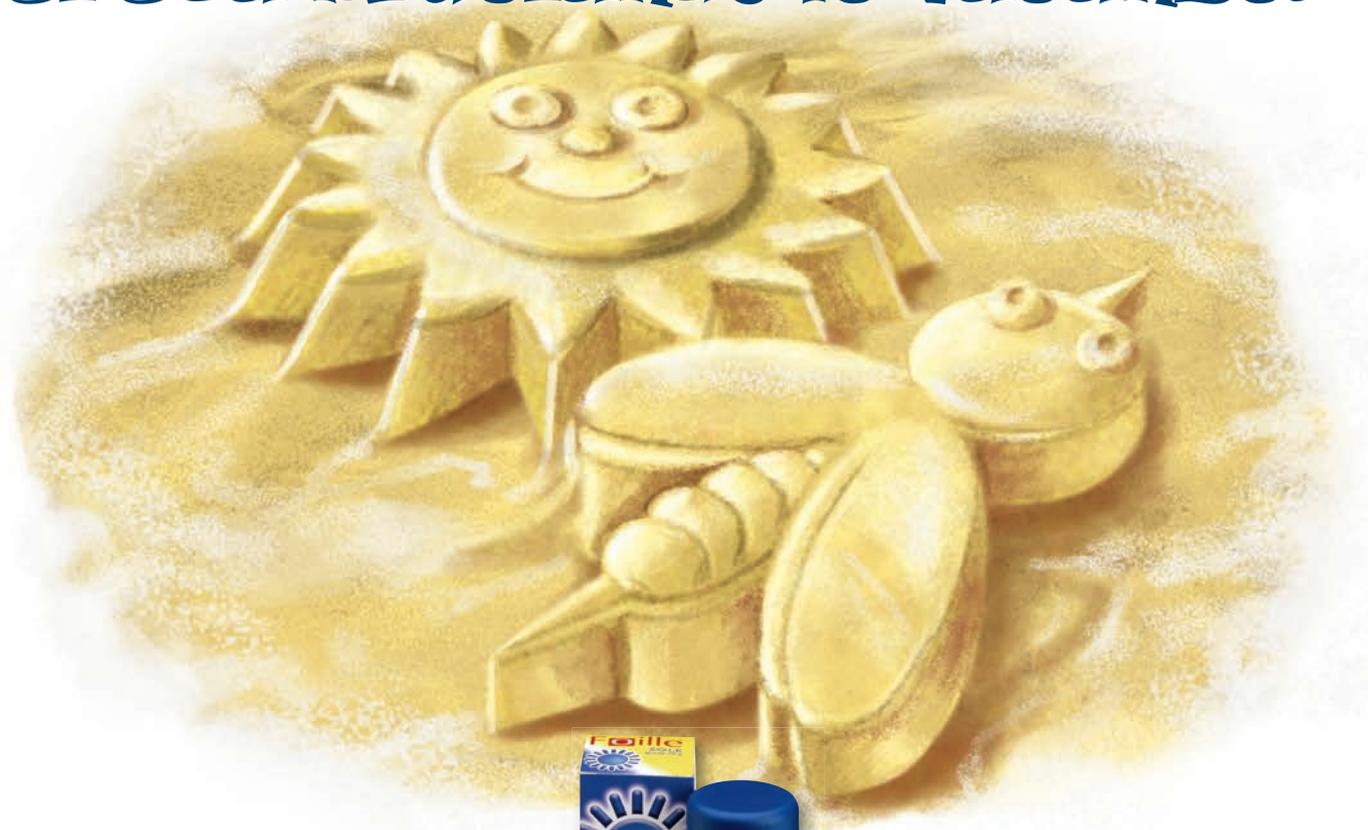
obesi e l'integrazione di una adeguata attività fisica.

3) Terapia farmacologica con farmaci che facilitano l'induzione del sonno.

4) Terapia chirurgica nei pazienti affetti da malformazioni o deformazioni di distretti anatomici interessanti le vie aeree superiori che determinano o contribuiscono alla comparsa dell'ostruzione al flusso aereo.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

# Foille Sole e Foille Insetti. Dedicato a chi fra punture e scottature si sta bruciando le vacanze.



**Eritemi e scottature solari**

**Punture d'insetti**

## pronto soccorso della pelle

Foille insetti a base di idrocortisone e Foille sole sono medicinali. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 02-04-2013



**SANOFI**

# Imidazyl. Pronto sollievo per i tuoi occhi.



**ANCHE IN MONODOSE  
SENZA CONSERVANTI**

Quando i tuoi occhi sono irritati e lacrimano per l'allergia, puoi provare

## Collirio Imidazyl Antistaminico

Quando i tuoi occhi bruciano o sono arrossati, puoi provare

## Collirio Imidazyl a base di nafazolina nitrato





**Dott. Emilio Emili**  
Direttore UOC di Urologia  
Ausl di Imola

# La calcolosi delle vie urinarie

**I**reni sono due organi retro peritoneali molto profondi e protetti, dietro dalla muscolatura della schiena e davanti da tutto l'addome, compreso l'intestino, che assolvono la principale e vitale funzione di filtrare i materiali tossici e di rifiuto del nostro organismo, che vengono poi eliminati attraverso l'urina. I reni hanno anche altre funzioni collaterali, ma importanti per la modulazione del sistema pressorio (sistema renina-angiotensina). Si tratta di due organi importantissimi e molto generosi: è infatti possibile avere una buona qualità di vita anche con un solo rene funzionante, perché, grazie al cosiddetto fenomeno dell'ipertrofia vicariante, il rene sano assume anche le funzioni di quello che manca o che non funziona.

## I calcoli renali

Il "mal della pietra" era noto già al tempo degli antichi egizi, come testimoniano le mummie e i reperti ritrovati nelle antiche tombe. I calcoli delle vie urinarie (litiasi) sono infatti una tra le patologie più antiche e diffuse nel mondo.

I calcoli sono piccole masse costituite dalla precipitazione di minerali che, in condizioni normali, dovrebbero essere eliminati con le urine. Ci sono tutta una serie di circostanze, alcune note, altre ancora sconosciute, per cui questi soluti che si trovano nell'urina finiscono per precipitare formando prima degli aggregati piccoli, cristallini, la cosiddetta renella o sabbia renale, che poi si aggregano in formazioni sempre più grandi che posso-

no riprodurre a stampo tutti i calici e la pelvi renale.

In genere c'è un nucleo di aggregazione intorno al quale si forma il resto del calcolo, per cui è il calcolo stesso che descrive la sua storia e la sua età. C'è un'ampia letteratura anche sulla composizione chimica dei calcoli: ne esistono di ossalato di calcio, di fosfato di calcio, di acido urico, di cistina, ecc... Tutti materiali che circolano liberamente nel nostro organismo e che, per le più svariate motivazioni, si depositano. La diversa composizione corrisponde a caratteristiche diverse: i calcoli di cistina sono durissimi, i calcoli di acido urico sono radiotrasparenti, altri sono molto

friabili, quelli infetti tendono a crescere rapidamente e a riprodurre rapidamente la silhouette renale. La variabilità è davvero notevole e questo molto spesso non permette di scoprire perché quel calcolo si è formato (eziopatogenesi), elemento alla base della ricerca di soluzioni farmacologiche al problema che, ad oggi, infatti, non esistono.



## Che cos' è la calcolosi delle vie urinarie

Questa patologia colpisce prevalentemente i maschi e la popolazione tra i 50 e 60 anni e costituisce il 15-20% delle affezioni urologiche. In Italia sono circa 180mila i nuovi casi in un anno, e in circa il 50% di questi la patologia ritorna dopo il primo episodio.

I calcoli si producono generalmente nei reni, ma talora scendono nell'uretere e in vescica. Sebbene la litiasi non vada considerata una patologia grave, se trascurata può provocare serie complicanze quali infezioni alle vie urinarie con conseguenti pielonefriti croniche, o uropatie ostruttive che possono portare fino all'insufficienza renale.

## Sintomi e diagnosi

La diagnosi della litiasi è principalmente clinica, essendo i segni generalmente semplici da decifrare per il medico curante. In genere infatti i calcoli renali sono silenti finché non si muovono, dando origine alla temutissima colica renale, un intenso e improvviso dolore lombare dovuto alla dilatazione improvvisa della pelvi renale che cerca di espellere il calcolo che ostruisce la via escrettrice. Talvolta al dolore si associano febbre, nausea

e vomito e non sono sufficienti i classici antidolorifici per farlo passare, per cui si deve ricorrere al proprio medico di famiglia e, a volte, persino al Pronto Soccorso. Prima che la colica si scateni, in assenza quindi di segni evidenti, i calcoli possono essere individuati attraverso esami diagnostici quali l'ecografia o la radiografia, effettuati dal paziente per altri motivi o per approfondimento di una ematuria (presenza di sangue, anche non evidente ad occhio nudo, nelle urine), che è un segno comune, ma che va comunque sempre approfondito se persistente nel tempo. Esistono chiaramente ulteriori indagini diagnostiche, più raffinate, che possono es-



sere richieste dallo Specialista a seguito della diagnosi di litiasi, per approfondimento o in preparazione di un intervento terapeutico, come l'urografia o la Tac, con o senza contrasto.

## Prevenzione

Non esistono evidenze scientifiche per la prevenzione della calcolosi renale, pur esistendo alcune tipologie di farmaci in grado di supportare la terapia (miorilassanti, disinfettanti urinari, antiuricemici, ecc). Nessun tipo di calcolosi può inoltre essere direttamente correlato ad un'alimentazione scorretta. E' però certo che una corretta idratazione, assumendo tra i 2 e i 3 litri di acqua al giorno, oltre ad essere un'indicazione valida per il corretto funzionamento generale del nostro organismo, diluisce adeguatamente le sostanze presenti nelle urine, diminuendo le probabilità che precipitino formando i calcoli. Altri consigli di profilassi generale, che sono comunque utili, riguardano il non eccedere in sale e proteine. Norme queste di corretta alimentazione sempre valide, ma che non evitano sempre la formazione di calcoli o il ripresentarsi del problema dopo una prima terapia (recidive).

## LA TERAPIA

Se antinfiammatori e antibiotici curano in modo temporaneo i sintomi della calcolosi, solo l'eliminazione del calcolo risolve il problema. Spesso ciò avviene con un'espulsione naturale, attraverso l'urina, ma in molti casi è necessario un intervento terapeutico.

Fortunatamente, a fronte della difficoltà di spiegare fino in fondo l'eziopatogenesi della malattia, e quindi ad affrontarla farmacologicamente, una grande evoluzione c'è stata per quanto concerne le altre terapie a disposizione per curarla.

Un tempo i calcoli venivano operati solo quando erano oramai formazioni grandi e l'intervento non era rimandabile. Spesso si trattava di una chirurgia molto invasiva, a "cielo aperto", che addirittura poteva necessitare dell'asportazione del rene, con

possibili complicanze anche molto gravi. Oggi invece le metodiche di rimozione dei calcoli sono sempre più raffinate e meno invasive, e la tendenza è di aggredire le formazioni quando sono ancora molto piccole, poiché tanto più l'intervento è precoce tanto minori sono le conseguenze.

Diverse metodiche sono a disposizione dei chirurghi urologi. In caso di calcoli tra un centimetro e 1,5 di diametro può essere utilizzata la litotripsia extracorporea (E.S.W.L.), che attraverso onde d'urto frammenta il calcolo in modo che possa essere poi espulso attraverso le urine. Nonostante il vantaggio della facile esecuzione e della ripetibilità (non necessita infatti di anestesia), questa tecnica è però indicata solo per calcoli piccoli e spesso sono necessarie diverse sedute per la frantumazione.

Le tecniche endourologiche nel trattamento della calcolosi urinaria consentono invece di giungere al rene e all'uretere, e di effettuare interventi terapeutici mediante strumenti introdotti per via endoscopica. La più comune è l'ureteroscopia operativa che si avvale oggi di strumenti sempre più avanzati e meno invasivi: sottilissimi cateteri dotati di telecamera possono risalire fino al calcolo attraverso l'uretere. A questo punto il calcolo può essere estratto con particolari pinze o cestelli, se sufficientemente piccolo, o frantumato con ultrasuoni, getto idraulico o laser. Il litotritore laser, in particolare, è uno strumento di grande precisione che permette ottimi risultati. Questi tipi d'intervento necessitano di anestesia loco-regionale e di una seduta operatoria di circa un'ora e, in genere, il paziente può essere dimesso il giorno dopo.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

**NUOVO**

# Meta mucil



# 4 BENEFICI IN 1 SOLA FIBRA



- ✓ Favorisce la regolarità intestinale.
- ✓ Facilita il metabolismo dei lipidi.
- ✓ Modula l'assorbimento dei nutrienti.
- ✓ Favorisce un'azione lenitiva del sistema digerente.

INTEGRATORE ALIMENTARE DI FIBRA DI PSILLIO NATURALE AL 100% CON EDULCORANTI



Scopri di più su [www.metamucil.it](http://www.metamucil.it)

# BODY-LIFT EXPERT

IL PRIMO TRATTAMENTO CORPO LIERAC A DOPPIA  
AZIONE: RIMODELLA E SUBLIMA LA SILHOUETTE

Concentrato in complesso liftante anti-età a base di essenza di legno di Pao Rosa, acido ialuronico e silicio, agisce sulla silhouette tonificandola per rivelare un corpo dall'aspetto più giovane. La sua texture attiva, ultra-confortevole e dal tocco vellutato, dona un effetto lifting immediato.

- All'applicazione: pelle più liscia e più uniforme\*
- Dopo 14 giorni: pelle rassodata, più tonica come liftata\*
- Dopo 4 settimane: silhouette come rimodellata, pelle più bella e sublimata\*

\*Valutazione soggettiva su 51 volontarie/scoraggio clinico

TEXTURE ATTIVA  
EFFETTO «LIFTING»

Più giovani nel corpo  
e nello spirito



# LIERAC

P A R I S

IN FARMACIA

lierac.it



SCARICA  
LA NUOVA  
APP GRATUITA  
DI LIERAC



# AIBACOM:

## un punto di riferimento per chi soffre di balbuzie

L'**AIBACOM Onlus** è l'Associazione italiana di riferimento per quanto riguarda la balbuzie, membro di ISA (*International Stuttering Association*, l'organismo che riunisce e coordina le associazioni di tutto il mondo) e di ELSA (*European League of Stuttering Association*, l'organismo che riunisce le associazioni europee). È inoltre una organizzazione non lucrativa di utilità sociale regolarmente iscritta all'Anagrafe Unica delle Onlus. Svolge fin dal 1987 attività di informazione e sensibilizzazione su di un problema - la balbuzie - in Italia poco conosciuto e spesso ignorato anche da chi dovrebbe occuparsene. Ha colmato così un vuoto di interesse e di attenzione sia da parte delle istituzioni, sia da parte del volontariato.

### Un disturbo che non può essere ignorato

"La balbuzie - scrive una socia - è un disturbo che ci ha spesso umiliato profondamente, ci ha relegato in un ruolo patetico o grottesco, ci ha inibito nei rapporti sociali condizionando non di rado ogni relazione con il mondo esterno, ci ha costretto a volte all'autoemarginazione. Purtroppo la balbuzie è uno di quei mali che feriscono sottilmente ma in modo penetrante, anche perché la scienza ufficiale non ne conosce la genesi (in altre parole non ne sa niente); sui volti della gente poi c'è sempre un misto di pietà, di imbarazzo o di divertita ironia nell'ascoltare il balbuziente, il quale non ha così cittadinanza tra i normali e neppure la dignità dei disabili: figli di un dio minore, per di più senza riconoscimenti o benefici di legge. Il servizio sanitario nazionale non prevede infatti alcun tipo di rimborso per terapie presso centri privati. Inoltre, quando il servizio militare era obbligatorio, chi balbettava era idoneo per il servizio di leva ma rifiutato per la carriera militare; ancora oggi viene escluso in partenza in concorsi pubblici, nel cui bando si cita esplicitamente la balbuzie come motivo di esclusione".



### Il ruolo dell'Associazione

L'Associazione si propone di 'raccontare' la balbuzie, animando un dibattito permanente che sia insieme critico e sereno su tutti gli aspetti: personali, familiari, socio-culturali, relativi al mondo della scuola e del lavoro. Si impegna inoltre nel favorire la ricerca (contribuendo economicamente a progetti di ricerca del CNR), nel suggerire i primi interventi di prevenzione, nel consigliare il tipo di terapia, onde giustificare e qualificare sempre più la propria presenza e l'efficacia della propria azione sociale e culturale.

L'AIBACOM non può, né vuole direttamente curare la balbuzie (terapia/rieducazione), ma intende coltivare (associazionismo/comunicazione) e mantenere sempre vivo al suo interno e nella società l'interesse su un problema che produce non di rado quella disperazione e quel dolore fisico - ben conosciuti da chi balbetta e dai suoi familiari - che coglie chi parla come stesse masticando del filo spinato.

L'Associazione è un punto di riferimento - se non unico certamente privilegiato - per promuovere e sviluppare un certo modo di pensare e di fare, che è poi fare cultura, dibattere sulla balbuzie come un modo 'altro' di curarsene e di curarsi e comunque non sostitutivo della terapia in senso stretto né a questa concorrenziale.

Nell'ambito dei fini statutari l'Associazione promuove iniziative a carattere culturale e scientifico, ricerche da commissionare a qualificati studiosi e operatori del settore, pubblicazioni e quant'altro serva al confronto e al progresso delle conoscenze. Cura inoltre l'organizzazione della vita associativa con iniziative quali incontri, raduni nazionali, gruppi di autoaiuto, laboratori, momenti conviviali, interscambi e iniziative rivolte anche a familiari e amici. Ha organizzato spesso corsi di formazione destinati a professionisti del settore. Dà inoltre informazioni quanto più corrette e complete possibili attraverso il coinvolgimento dei mass-media e altre iniziative tese a far conoscere il problema nei suoi tanti risvolti umani e sociali.

Chi vuole saperne di più può consultare il sito dell'AIBACOM ([www.balbuzie.it](http://www.balbuzie.it)), il primo in Italia sulla balbuzie, sul quale potrà trovare informazioni, consigli pratici, curiosità.

Tra gli altri libri pubblicati, si può richiedere gratuitamente attraverso il sito il manuale orientativo "Balbuzie: c'è una via?".

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

*Riad  
Argan*

**OLIO DI ARGAN  
PURISSIMO  
prezioso  
nutrimento  
per la bellezza  
della pelle**



**Prova la fiala  
monodose a 3,50 Euro**

**NON UNGE  
SI ASSORBE  
RAPIDAMENTE**



*L'OLIO DI ARGAN PURISSIMO* usato sul viso ridona luminosità e morbidezza, **ostacolando** il processo di **invecchiamento della pelle** e la **formazione delle rughe**. Massaggiato sul **corpo**, rende la **pelle più elastica**, preservandola dalle **smagliature**. Distribuito sui **capelli**, li **nutre lasciandoli piacevolmente setosi**. Applicato sulle **unghie**, le **rinforza** e, contemporaneamente, **nutre e ammorbidisce le cuticole**.

Lo specifico **OLEOLATTE** dona un rapido sollievo a gambe e caviglie pesanti e gonfie.

**L'OLIO MASSAGGIO CORPO** rilassa e tonifica lasciando la pelle delicatamente profumata.

# Parmigiano Reggiano: il re dei formaggi

Dott.ssa Elena Vecchi  
Biologo Nutrizionista  
Scandiano (Reggio Emilia)  
www.nutrizionistavecchi.it



## LE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI

Il Parmigiano Reggiano ha moltissime virtù: contiene solo il 30% di acqua e ben il 70% di sostanze nutritive. Infatti 100 grammi di questo formaggio stagionato contengono:

VALORE ENERGETICO	392 Kcal
ACQUA	30,80 g
PROTEINE TOTALI	33,00 g
GRASSO	28,40 g
di cui acidi grassi saturi	20,90 g
COLESTEROLO	83,0 mg
CLORURO DI SODIO	1,39 g
CALCIO	1160 mg
FOSFORO	680 mg
SODIO	650 mg
POTASSIO	100 mg
MAGNESIO	43 mg
ZINCO	4 mg
VITAMINA A	270 mcg
VITAMINA B1	34 mcg
VITAMINA B2	370 mcg
VITAMINA B6	110 mcg
VITAMINA B12	4,2 mcg
VITAMINA PP	55 mcg
ACIDO PANTOTENICO	320 mcg
COLINA	40 mg
BIOTINA	23 mcg

Il Parmigiano Reggiano è un formaggio a pasta dura e a lunga stagionatura. Viene definito **“il re dei formaggi”** per le sue caratteristiche nutrizionali e il suo particolare metodo di produzione. Si tratta di un formaggio DOP (che significa a Denominazione d’Origine Protetta), infatti è prodotto esclusivamente nelle province di Parma, Reggio Emilia, Modena e parte delle province di Mantova e Bologna, cioè nel territorio racchiuso tra il Po e il Reno.

### Gli ingredienti

Per produrre una forma di Parmigiano Reggiano vengono utilizzati quasi 600 litri di latte e ne vengono utilizzati ben 15 per produrre 1 kg. Il latte utilizzato viene conservato in modo tale da far affiorare la parte grassa (destinata successivamente alla produzione di burro e panna) diventando così parzial-

mente scremato. La lavorazione prevede poi l’aggiunta di caglio naturale e siero innesto per consentire la coagulazione naturale del latte. L’ultimo ingrediente è il sale che viene aggiunto immergendo le forme di Parmigiano Reggiano in una salamoia naturale che determina una salatura per assorbimento.

### La stagionatura

Il processo produttivo prevede una stagionatura minima di 12 mesi, mentre la stagionatura media è di 24 mesi. In base al periodo di maturazione, il Parmigiano Reggiano assume caratteristiche e sapori diversi: un prodotto, con 18 mesi di stagionatura, ha una base lattica piuttosto accentuata ed è meno digeribile di un prodotto con 30 mesi di stagionatura, dove gli elementi nutritivi sono andati concentrandosi proprio nella lunga maturazione.

La frazione proteica del Parmigiano Reggiano è ad alto valore biologico cioè caratterizzata da importanti aminoacidi essenziali che il nostro organismo non è in grado di produrre da solo, ma che deve obbligatoriamente assumere attraverso la dieta.

La frazione lipidica è inferiore rispetto a quella di altri formaggi stagionati e può essere considerato un formaggio semi-grasso (anche se in realtà non esistono formaggi magri) in quanto prodotto con latte parzialmente scremato.

I carboidrati sono quasi assenti nel Parmigiano Reggiano poiché il lattosio scompare nelle prime ore di vita del prodotto a causa della sua trasformazione in acido lattico.

La concentrazione di lattosio è compresa tra un range "non dosabile" e 0,39 mg/100 g definibile, quindi come un formaggio privo di lattosio.

**Il Parmigiano Reggiano è una importante fonte di calcio, tanto che 40 g apportano più della metà della dose giornaliera consigliata.**

Infine, è un formaggio ricco di vitamine del gruppo B, di fosforo e zinco. Queste vitamine hanno un ruolo essenziale nel normale funzionamento del sistema nervoso e sono fondamentali per l'integrità di cute e capelli. Lo zinco invece partecipa alla produzione di anticorpi e linfociti, aumentando quindi le difese immunitarie del nostro organismo.

### Un formaggio ad alta digeribilità

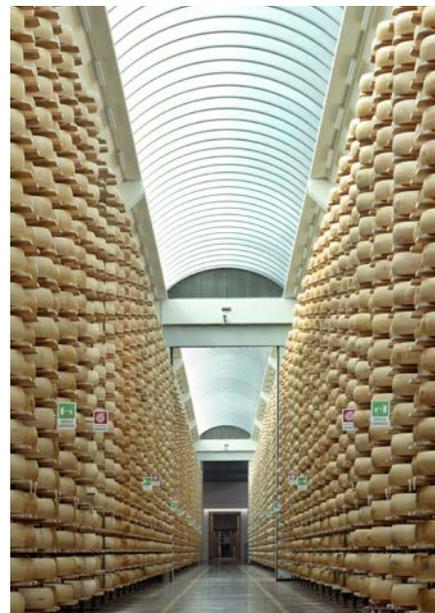
Il Parmigiano Reggiano è considerato un formaggio molto digeribile e indicato anche per le persone intolleranti al lattosio. Il processo di lavorazione e il tempo di stagionatura a cui viene sottoposto rendono più facilmente assimilabile la componente proteica, che viene frammentata in peptidi più piccoli da cui il nostro organismo riesce ad estrarre più facilmente gli aminoacidi essenziali. Durante la stagionatura, la caseina subisce delle modificazioni simili a una predigestione che rendono il Parmigiano Reggiano molto più digeribile per i soggetti allergici alle proteine del latte vaccino.

### Un alleato per il benessere ...

Il re dei formaggi è quindi un alimento ricco di caratteristiche salutari e, se ben dosato, è un alleato per la salute a tutte le età. È indicato nella dieta dei neonati per la sua digeribilità e tollerabilità, nonché dotato di una specifica attività prebiotica. Il suo alto contenuto in calcio aiuta la formazione dell'apparato osseo ed è quindi importante per la crescita dei bambini, per la salute degli adolescenti, ma anche per la prevenzione dell'osteoporosi nelle donne e negli anziani.

Questo formaggio è poi particolarmente indicato per gli amanti dello sport o per chi

deve affrontare particolari situazioni di stress fisico, grazie appunto alla sua carica nutritiva ed energetica.



### ... ma non per tutti!

Come per qualsiasi altro formaggio è sempre meglio fare attenzione alla quantità e alla frequenza di consumo. Ad esempio, come secondo piatto il Parmigiano Reggiano lo si può scegliere non più di 2 o 3 volte la settimana, mentre per insaporire la minestra se ne può consumare tranquillamente un cucchiaino al giorno. Le persone che devono limitarne il consumo (come di tutti gli altri formaggi) sono quelle che soffrono di colesterolo alto, ipertensione e steatosi epatica (fegato grasso).

### La porzione consigliata

Il Parmigiano Reggiano può essere consumato da solo o accompagnato ad altri alimenti per completarne le proprietà nutritive. Una "grattugiata" sulla pasta aiuta a completare lo spettro aminoacidico del frumento che è carente di lisina. La porzione consigliata come secondo piatto (per una persona adulta) è di circa 40 grammi. Infine, lo si può utilizzare come merenda per i ragazzi, accompagnandone le scaglie con qualche grissino o crackers. Il Parmigiano Reggiano è ottimo anche negli aperitivi, in alternativa ai salatini o ad altri snack.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

# vitalven

*La risposta naturale per il benessere e la leggerezza delle gambe*

## UNA SOLUZIONE IN DUE FORMATI: CAPSULE E GEL

La linea **Vitalven 5** è costituita da un **integratore alimentare** utile per favorire la funzionalità del microcircolo a base di Vitamina C ed estratti vegetali di Centella, Meliloto, Mirtillo nero, Pycnogenol® e un **gel** a base di estratti vegetali di Ippocastano, Centella, Rusco, Amamelide e Giglio bianco per il sollievo di gambe stanche e pesanti.

*Per favorire  
la funzionalità  
del microcircolo*



con **PYCNOGENOL®**



con **GIGLIO BIANCO**

*Per il sollievo  
di gambe  
stanche e pesanti*



www.specchiasol.it - seguici su    
IN FARMACIA, PARAFARMACIA ED ERBORISTERIA

  
**SPECCHIASOL**  
Natura Scienza Salute

# EAU THERMALE Avène

## Solari Avène

I più venduti in Farmacia  
ed **Eletti Prodotti dell'Anno!**

**Il Logo Eletto  
Prodotto dell'Anno**  
contraddistingue i  
prodotti più innovativi  
votati da **12.000**  
**consumatori italiani.**



Un concentrato di efficacia  
con la massima sicurezza.

### Acqua termale Avène

Azione lenitiva

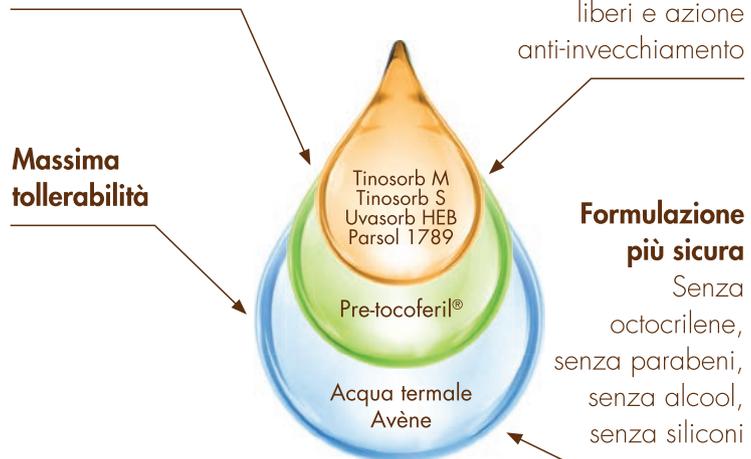
### Pre-tocoferil®

Azione anti-radicali  
liberi e azione  
anti-invecchiamento

### Massima tollerabilità

### Formulazione più sicura

Senza  
octocrilene,  
senza parabeni,  
senza alcool,  
senza siliconi



Ricerca di mercato GPMI® su una pre-selezione di prodotti innovativi presenti sul mercato italiano, condotta da IRI su 12.000 consumatori con più di 15 anni, svoltasi a dicembre 2013. [www.prodottodellanno.it](http://www.prodottodellanno.it) cat. Solari Farmacia

Laboratoires dermatologiques  
**Avène**  
PARIS

Seguici su:



[www.avene.it](http://www.avene.it)



# Un Mondiale “in miniatura”

**Isabella Gasperini**

Psicologa e Psicoterapeuta  
Collaboratrice della Scuola  
Calcio Lodigiani (Roma)

**L**avorando come psicologa, da almeno 10 anni, in una Scuola di Calcio, assisto spesso alle partite che disputano i bambini con una età compresa tra i 7 e i 12 anni e, ogni volta che lo faccio, mi capita di vivere e rivivere le medesime sensazioni.

Ciò che in definitiva piroetta tra i piedi di questi giovani giocatori altro non è che una sfera, tale da poter rappresentare in tutti i sensi il nostro pianeta.

Una sfera rotonda, quindi, come il globo su cui viviamo e intorno al quale gli individui con la vita "giocano a palla"...

Quale modo migliore può esserci per mistificare la paura degli eventi che l'esistenza può riservare a tutti noi? O il timore con cui si attende di vedere il risultato di una traiettoria inaspettata del pallone (o della vita), tale da sferrare un brutto scherzo o renderci protagonisti di un'impresa sorprendente?

## Quando il gioco del calcio "unisce"

In quest'ultimo mese, quindi, poco prima dell'inizio dei Mondiali di calcio che in Brasile entreranno in campo dal prossimo 12 giugno, alla Borghesiana di Roma, luogo mitico e punto di riferimento che ha accolto e visto crescere tanti calciatori (da sempre casa delle squadre della Lodigiani, [www.lodigianicalcio.it](http://www.lodigianicalcio.it)) si è svolto un torneo a cui hanno partecipato bambini di 12 anni. In questi giovani atleti, le emozioni evocate dal giocare a calcio, si sono amplificate all'ennesima potenza perché a contendersi la famosa "la sfera", sui campi verdi, c'era davvero il mondo intero. Si è giocato, infatti, un torneo internazionale completo grazie al contributo di generose società e al *Volkswagen Junior World Master*.

Un Mondiale di calcio in miniatura, quindi, con le stesse regole dei grandi, dove però

rispetto al Mondiale "dei grandi", non è stato indispensabile vincere, ma essere presenti, partecipare con il cuore.

È solo in contesti come questi che è possibile vedere come i "germogli" del mondo futuro, che sono appunto i bambini e i ragazzi di oggi, vogliono e sanno mischiarsi tra loro. Vederli regalarsi le maglie, tentare di comunicare e scambiarsi opinioni, pur non parlando la stessa lingua e, in molti casi, non conoscendone neppure le basi; fare il tifo a turno per l'una o l'altra squadra è un messaggio positivo e di speranza che, per fortuna, nasce anche da questo sport.

Se i bambini dell'Arabia Saudita e del Sud Africa vanno a bordo campo per tifare per un rigore calciato da un piccolo atleta olandese o austriaco non possiamo non emozionarci, anche se non condividiamo questa passione e ci sentiamo estranei al mondo del calcio. Per me, come per tante altre figure profes-

sionali invece, a partire dagli allenatori sparsi per tutto il Paese sono i bambini, questi bambini così coinvolti, che ci fanno sentire "a pelle" quello che dovrebbe essere il vero senso dello sport: dal Messico alla Korea del Sud, dall'Italia a qualsiasi altro Paese del mondo. In questo torneo, a Roma, si è visto chiaramente uno sport che non ha secondi fini e che non ha neppure confini, come già detto, arricchito solo dal tifo goliardico e affettuoso dei genitori e degli addetti ai lavori: un vero smacco agli insulti e agli atti di delinquenza sempre più aggressivi e frequenti negli stadi italiani.

In un clima "sano e pulito" in grado di trasmettere valori e divertimento c'era anche la squadra italiana (rappresentata dai ragazzi del 2001 della Lodigiani) e composta, ovviamente, non da campioni acclamati dai mass media, dai fan club o contesi dal calcio mercato, ma da giovani calciatori appassio-



Il gruppo 2001 della Scuola Calcio Lodigiani che ha rappresentato l'Italia al Volkswagen Junior World Master 2014

nati che, fuori dal terreno di gioco, sono figli e studenti con tutte le responsabilità che gli competono.

## Passione e impegno

I bambini e i ragazzi, infatti, si sacrificano per praticare lo sport dei loro sogni e molti di loro, a volte, mangiano solo un panino veloce in auto, mentre qualcuno li accompagna, dopo la scuola, a fare allenamento.

Si tratta spesso di un impegno importante perché gli allenamenti vanno frequentati almeno tre volte la settimana e, l'attività sportiva, deve conciliarsi con lo studio, con gli spostamenti e altri problemi, ad esempio, di natura familiare.

Tutti però attendono l'arrivo del sabato o della domenica, come un'oasi nel deserto, per provare l'ebbrezza di disputare "la partita", di essere convocati, anche se in un campo di periferia, anche se di terra (perché purtroppo gli impianti sportivi in Italia non sono sempre come meriterebbero i bambini) e senza una vera tribuna.

Però tutto ciò non importa e passa sempre in secondo piano perché questi bambini e ragazzi non pensano di essere dei nuovi potenziali campioni, ma amano davvero il calcio pulito e vogliono vivere a contatto diretto prima di tutto con gli amici e i compagni di squadra.

Pertanto molti ricorderanno questi anni della loro vita, i luoghi dove hanno giocato, il borsone con la divisa e tutto il resto come "il

loro vero mondiale" fatto di regole e anche di rimproveri, di vittorie e di sconfitte, ma comunque un'esperienza fisica e psicologica unica e irripetibile che li ha fatto divertire, apprendere e crescere.

## Come fare davvero goal!

Sarebbe davvero bello se i tifosi di ogni Paese decidessero di vivere i Mondiali 2014 con questo clima (quello vissuto alla Borghesiana), cioè all'insegna di un vero spirito comune, rappresentato da una stessa anima dai mille volti.

Il volto della vita, in fondo, che in tante faccette dalle fattezze differenti, trova finalmente il modo di esprimere gli aspetti policromi di quel gioiello che è la vita stessa!

Quest'anno allora cerchiamo di vivere i Mondiali con uno spirito diverso... Osservando quella "sfera" che gira instancabile tra scarpini di mille colori, possiamo provare ad immaginarla come un denominatore comune a tutto il mondo, che riconosce una sola lingua uguale per tutti e che permette ai tifosi di ogni Paese di interagire e comunicare in modo trasversale.

Forse ci possiamo riuscire davvero se ognuno di noi si pone di fronte al televisore, da solo o con amici, per vedere i Mondiali di calcio con gli occhi schietti di un bambino. Quel bambino che c'è dentro ognuno di noi (ma che spesso ignoriamo!) e che si ostina a vivere ogni cosa in modo semplice.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

Isabella Gasperini

## Scuola Calcio

Spunti di riflessione e utili risposte della psicologia direttamente dal rettangolo verde

Prefazione di Michele di Cesare



L'autrice affronta una serie di tematiche, ispirandosi agli argomenti per i quali allenatori e genitori le chiedono suggerimenti e consigli, nell'ambito della Scuola Calcio. La figura dello Psicologo viene presentata all'interno di un lavoro corale, che coinvolge istruttori, genitori, dirigenti e società sportive ed è finalizzato a creare uno spazio che privilegi i bisogni del bambino e che si allontani dalla smania di formare futuri campioni del calcio.

SOLO  
CON ACQUA  
E UREA  
FORMULAZIONE  
PIÙ SICURA

# GHIACCIO ISTANTANEO

Pronto all'uso.

• Grazie all'azione lenitiva che il freddo esercita, l'uso immediato del ghiaccio istantaneo è indispensabile in situazioni di primo soccorso. Indispensabile per sportivi, in casa, in auto, al lavoro, per distorsioni, gonfiori, stati febbrili, emicranie e in tutti i casi in cui l'utilizzo del freddo sia indicato.



**MY**  
SELECTION

Per la salute e la bellezza del tuo corpo

**mia** farmacia  
amore per la salute

 farmacie italiane



[www.miafarmaciaitalia.it](http://www.miafarmaciaitalia.it)

Bimbo e mamma  
sono tutt'uno.  
Per questo pensiamo  
a tutti e due.

**Lactogal<sup>®</sup>**  
PLUS

UN AIUTO COMPLETO PER IL TUO BENESSERE  
E QUELLO DEL TUO BAMBINO.

Lactogal Plus è un integratore alimentare studiato per supportarti a tutto tondo durante il periodo dell'allattamento. Grazie alla presenza di Galega officinalis, favorisce la montata lattea e il mantenimento della secrezione di latte; e in più aggiunge il beneficio dei minerali e delle vitamine di cui la mamma e il bambino hanno maggiormente bisogno.

**LACTOGAL PLUS. ALLATTARE IN SERENITÀ.**

**SENZA  
ALCOOL**



Visitalci su [www.lactogalplus.it](http://www.lactogalplus.it)

Consigliato dalle  
Ostetriche e dai  
Ginecologi



**LOACKER<sup>®</sup>**  
**REMEDIA**  
salute e armonia dalla natura

**Dott.ssa Maria Pia De Padova**

Specialista in Dermatologia e Venereologia

Osp. Accreditato Privato "Nigrisoli"

(Bologna)

# Sole in tutta sicurezza!

## Prepararsi all'estate

Per prepararsi bene all'estate è consigliabile prendersi cura dell'organismo e liberarlo - per quanto possibile - dalle tossine che inevitabilmente si sono accumulate durante tutto l'anno. Questo scopo può essere raggiunto mettendo ordine, prima di tutto, nella propria dieta quotidiana. Come si può fare? Ecco qualche esempio...

■ Evitate di mangiare cibi grassi e troppo elaborati, quelli cioè che richiedono una digestione piuttosto lunga. La scelta di rinunciare agli intingoli, alle salse e ai condimenti grassi a favore del solo olio extravergine d'oliva come condimento, di solito contribuisce anche a ridurre l'apporto calorico giornaliero, a tutto vantaggio della linea (e della famigerata prova costume!). Sappiate però che i grassi non vanno eliminati completamente, in quanto necessari per la salute delle cellule e per il trasporto e l'assorbimento delle vitamine.



■ Limitate il consumo di pane e pasta. Anche i carboidrati non vanno eliminati del tutto, ma consumati con moderazione (una porzione equivale a circa 60/70 grammi) e una sola volta al giorno, scegliendo preferibilmente quelli integrali.

■ In merito alle carni preferite il pollo, il coniglio e il tacchino in quanto carni bianche. In una dieta equilibrata però non deve mai mancare il pesce, particolarmente invitante soprattutto d'estate, almeno una o due volte a settimana.

■ Nel preparare i piatti, di consumo più frequente, prestate attenzione ai metodi di cottura: ad esempio, quello "a vapore" oltre ad essere veloce è anche il più sano.

■ Consumate ogni giorno frutta e verdura, la prima può già far parte della colazione mattutina (che non va mai esclusa da pasti). Quanto alla verdura, se ne possono mangiare anche due porzioni a pasto, cotta a vapore o cruda, così da perdere il minimo di principi nutritivi e sali minerali (che si possono disperdere nell'acqua di cottura se si sceglie la bollitura). Anche le vitamine (quella C in modo particolare) sono sensibili al calore.

■ Per depurare l'organismo, non solo d'estate, è fondamentale bere almeno 2 litri di acqua al giorno specie se, per via del caldo, si suda molto. Se non si beve a sufficienza si può verificare un affaticamento a carico dei reni (che così non possono svolgere appieno

la loro funzione naturale di filtri dell'organismo). La bevanda ideale è l'acqua oligominerale naturale fresca e non fredda, ma se risultano più graditi si possono bere anche centrifugati di frutta o frutta e verdura di stagione, senza l'aggiunta di zucchero però per non aumentare l'introito giornaliero di calorie. Naturalmente è consigliabile eliminare le bevande alcoliche e non bere più di 2 caffè al giorno.

Infine, per completare una "messa a punto" delle proprie abitudini, non solo alimentari, è meglio non fumare e dedicare almeno mezz'ora al giorno al movimento (camminare, giocare all'aperto, salire le scale, ecc.).

## I raggi solari e la Vitamina D

Prendere il sole è una cosa molto piacevole, ma attenzione: dobbiamo imparare tutti a farlo in modo corretto. Infatti, i raggi ultravioletti hanno diverse azioni sulla nostra pelle, non tutte positive come la produzione di vitamina D (che è essenziale per una corretta mineralizzazione delle ossa e dei denti, per la crescita e il rimodellamento osseo e interviene nella regolazione del metabolismo del calcio e del fosforo, regolandone l'assorbimento intestinale). Inoltre, i pazienti con melanoma hanno minori recidive con valori

di vitamina D superiore a 60 ng/ml. Uno studio condotto dal Sant'Andrea Melanoma Working Group (SAMWG), sulla vitamina D, che ha coinvolto 160 pazienti affetti da melanoma, ha mostrato che, al momento dell'arruolamento, il 100 % di essi erano carenti, presentando livelli di 25(OH)D inferiori a 19 ng/ml e che la supplementazione giornaliera con 800-1000 UI/die di colecalciferolo, oltre a ristabilire livelli adeguati di vitamina D, è stato in grado di rallentare la progressione neoplastica della malattia.

Si stima che ogni anno, nel mondo, i nuovi casi di melanoma cutaneo siano almeno 100.000 (circa il 15% in più che nel decennio precedente).

Negli ultimi anni infatti si è evidenziato, in modo incontrovertibile, che una serie di effetti negativi viene a determinarsi quando la nostra pelle è esposta ai raggi UV (ultravioletti) senza protezione e che uno dei danni più importanti è rappresentato dalla diminuzione sostanziale della risposta immunitaria.

## Il melanoma

Nonostante le numerose campagne d'informazione, condotte in molti Paesi del mondo, sui rischi derivati dall'esposizione solare, l'incidenza del cancro della pelle, quindi, sia per i tumori epiteliali (epiteliomi), sia per quanto riguarda il melanoma, come già detto, è aumentata in maniera allarmante (ad un ritmo superiore a qualsiasi altro tumore) e sembra destinata a salire ancora per colpa della rarefazione dell'ozono.

In Italia l'incidenza è duplicata negli ultimi decenni e attualmente è compresa tra 8 e 14 casi/anno ogni 100.000 abitanti, con valori più elevati nelle regioni del Nord. Il costante incremento è associato, per fortuna, ad un rallentamento dei tassi di

mortalità; questo si spiega con l'aumentata incidenza del melanomi sottili, associati ad una prognosi più favorevole, determinata sicuramente da una più accurata e sofisticata diagnosi precoce.

La relazione tra sole e melanoma è assai complessa: fattore di rischio è senz'altro l'esposizione solare intensa e intermittente (quella del week-end, ad esempio), che togliendo alla pelle il tempo di mettere in atto tutti i suoi meccanismi fisiologici di fotoprotezione, ci espone ad un maggiore rischio.

Il melanoma colpisce prevalentemente soggetti di classe sociale medio-alta e di età compresa fra 30 e 60 anni, con un picco intorno ai 40/50 anni (è raro prima della pubertà) e rappresenta circa il 10% dei tumori a sede cutanea.

È noto che il rischio è maggiore per gli individui di origine caucasica, di pelle chiara, con capelli biondi o rossi, con tendenza all'eritema solare per una scarsa capacità ad abbronzarsi e con un numero elevato di nevi.

I fattori di rischio riconosciuti nell'insorgenza di questa patologia maligna sono molteplici (familiarità, fototipo chiaro, presenza di un nevo congenito gigante, precedente diagnosi di melanoma, uno stato di immunodeficienza, ecc.) tuttavia i due fattori più rilevanti risultano proprio essere l'eccessiva esposizione

ne solare e le ustioni cutanee. In particolare le ustioni cutanee che si verificano durante l'infanzia risultano estremamente pericolose per l'insorgenza del melanoma maligno nella successiva età adulta.

Certamente, nei confronti di questa patologia, come verso tutti i tumori maligni, il primo approccio terapeutico consiste nella prevenzione e nella diagnosi precoce. È importante quindi che il paziente si accorga delle modificazioni cliniche che accompagnano sempre la trasformazione in senso neoplastico a cui

il nevo va incontro: cambiamenti di colore, aumento delle dimensioni, prurito, sanguinamento ecc.; è inoltre essenziale che tutti i medici e non solo i dermatologi eseguano sempre un completo esame obiettivo del paziente, per poter rilevare precocemente un melanoma, poiché nonostante si tratti di una malattia insidiosa, che comporta un alto tasso di mortalità, se diagnosticata precocemente è trattabile nella maggior parte dei casi.

## I fototipi

A questo punto, per riacquistare quel colorito "sano" ed esteticamente gradevole di cui l'inverno ci ha privato è necessario conoscere bene a quale fototipo (seguendo le indicazioni del famoso dermatologo statunitense Thomas Fitzpatrick, 1919-2003) appartiene la nostra pelle.

● **Fototipo I:** le persone che appartengono a questa categoria si scottano sempre e non si abbronzano mai. È il fototipo degli albi e di chi ha capelli rossi o biondi e pelle color lat-



te: non avendo protezione, non dovrebbero esporsi al sole.

● **Fototipo II:** a questa categoria appartengono generalmente le persone che si scottano e si abbronzano, ma con difficoltà. Hanno i capelli biondi o castano chiaro, con carnagione pallida. Fanno parte di questa categoria anche i bambini e come loro, devono esporsi solo di prima mattina o in tardo pomeriggio.

● **Fototipo III:** i soggetti che appartengono a questa categoria talvolta si scottano e sviluppano una leggera abbronzatura. Hanno capelli castani e un minimo di colorito naturale. Se non protetti adeguatamente però, vanno incontro a fastidiosi eritemi.

● **Fototipo IV:** i soggetti che appartengono a questa categoria, invece, non si scottano quasi mai e si abbronzano con facilità. Sono bruni e castano scuri, con carnagione olivastro. È il fototipo più diffuso nel bacino mediterraneo e nei Paesi latini.

● **Fototipo V:** le persone con questo fototipo riescono ad abbronzarsi senza rischio di eritema. Hanno incarnato scuro, capelli (spesso crespi) e occhi scuri e una minore sensibilità ai raggi solari.

● **Fototipo VI:** in questo caso la pelle è quasi in grado di difendersi da sola dai raggi UV, e quindi non si scotta. Si tratta di soggetti che per caratteristiche razziali sono naturalmente

pigmentati (neri o mediorientali) e hanno capelli nero intenso.

Naturalmente esistono anche molte persone "borderline", ad esempio, con occhi scuri e pelle chiara, oppure occhi chiari e pelle scura e così via, i quali non rappresentano un unico fototipo, ma si collocano nella zona di confine tra due diversi fototipi.

I fototipi, peraltro, sono a loro volta classificabili in tre categorie, a seconda della quantità di melanina e della sua reazione (Melano-compromessa: fototipi 1 e 2, Melano-competente: fototipi 3 e 4, Melano-protetta: fototipi 5 e 6).

## La protezione ideale...

Alla protezione topica, a volte, si può scegliere di aggiungere quella sistemica, con specifici integratori alimentari a base di antiossidanti, vitamine, b-carotene e altri carotenoidi, oligoelementi, inibitori dei radicali liberi, protettori dei lipidi di membrana e stimolatori delle difese immunitarie. Assunti da uno a due mesi prima dell'inizio dell'esposizione, di solito non presentano effetti collaterali. Il maggior beneficio della prevenzione sistemica all'esposizione solare lo ricevono i fototipi I, II, III.

Recentemente la ricerca ha sviluppato, nell'ambito della cosiddetta "immunomodulazione cutanea", la protezione del nostro sistema immunitario cutaneo dal sole: si parla infatti di **fotoimmunoprotezione**.

A livello cutaneo sono presenti delle speciali cellule, denominate "**cellule di Langerhans**", essenziali per difendere la pelle dalle aggressioni esterne; per questo i nuovi fotoprotettori sistemici, come il ***Polypodium leucotomos***, un'estratto di felce dell'America centrale, mirano a proteggere proprio le cellule di Langerhans, distrutte dall'esposizione solare.

In merito ai prodotti topici è meglio scegliere uno che risponda a precisi criteri di qualità. In particolare un solare deve:

- utilizzare filtri chimici fotostabili e in quantità calibrata;
- utilizzare filtri chimici e fisici in abbinamento;
- informare in modo chiaro il consumatore circa il grado di protezione UVB e UVA;
- utilizzare eccipienti che limitino al massimo l'assorbimento percutaneo dei filtri, trattandoli nello strato esterno dell'epidermide, dove devono esercitare la loro funzione;
- escludere tra gli eccipienti sostanze come profumi e conservanti che possono avere effetti fototossici;
- contenere principi attivi antiossidanti (acido boswellico) e idratanti (acido ialuronico);
- garantire una buona resistenza all'acqua e al sudore;
- essere applicabile in maniera omogenea sull'epidermide (preferire creme, emulsioni ed evitare gli oli).

Il fattore di protezione (filtro solare) dovrà essere scelto in base alle caratteristiche della



pelle (*vedi i fototipi*), all'età del soggetto (ad eventuali patologie presenti), all'area geografica dove si desidera esporsi e andrà comunque discusso con il Dermatologo o con il Farmacista, piuttosto che affidato a scelte soggettive di pura immagine e gradevolezza del prodotto. **Va chiarito che una protezione solare non garantisce mai una protezione totale dai rischi derivanti da una eccessiva esposizione ai raggi UV.**

Sempre più spesso, infatti i Dermatologi suggeriscono, per quanto possa sembrare scontato, di applicare regolarmente e tutto l'anno a livello cutaneo creme protettive con filtro solare, questo è infatti l'unico modo di difendere la nostra pelle dai danni fotoindotti e di prevenire i segni più visibili dell'invecchiamento cutaneo.

## ... anche per i bambini

Se si considera che circa il 50% della quantità totale di radiazione UV, assorbita nel corso della vita, viene ricevuta prima dei 18 anni, una fotoprotezione nell'infanzia e nell'adolescenza è indispensabile nei bambini soprattutto con fototipi I, II e III o con fotosensibilità costituzionale, e diventa sicuramente un'efficace arma per prevenire o ridurre gli effetti negativi del sole sulla pelle che includono eritemi, ustioni, fotodermatiti, foto invecchiamento, fino ai tumori cutanei.

Poiché i raggi UVB, che sono i principali responsabili delle ustioni solari, raggiungono la superficie della terra con la massima intensità quando il sole è "alto", cioè dalle ore 10 alle 15 circa, in questa fascia oraria non bisogna esporsi o permettere ai bambini di giocare al sole.

## Come e quando applicare un prodotto solare

I solari vanno applicati spesso durante tutto l'arco della giornata, soprattutto se si è andati in acqua o se la sudorazione è stata intensa. Questo vale anche per quei prodotti ritenuti resistenti all'acqua, senza mai dimenticare i punti spesso trascurati come il dorso della mani e dei piedi o il padiglione auricolare, soprattutto quando si tratta di bambini o persone anziane. Inoltre occorre fare attenzione a non utilizzare prodotti solari mal conservati o dell'anno precedente, in quanto se sono stati aperti, sicuramente, la sabbia, il calore del sole e la luce possono averne compromesso la conservazione.

## Come "difendere" l'abbronzatura

È tassativo, oltre ad applicare la giusta protezione, idratare la pelle con prodotti ipoallergenici; curare eventuali arrossamenti con creme lenitive a base di ossido di zinco e magnesio silicato, dal potere antinfiammatorio. Dopo la doccia serale applicare sempre un'abbondante dose di doposole. Va ricordato che il condizionatore, seccando l'aria, tende a disidratare la pelle. Purtroppo il rischio maggiore per l'abbronzatura è proprio la disidratazione, quindi bisogna mantenere le buone abitudini acquisite in vacanza anche dopo il rientro: preferire la doccia al bagno, usare detergenti non aggressivi e non schiumogeni come, ad esempio, un olio cosmetico che pulisce la pelle, la protegge e l'ammorbidisce contemporaneamente.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

Novità

# Probiactiol<sup>®</sup> duo



Meglio prendere  
per il tuo  
viaggio  
Probiactiol Duo!

\* Estratto di mora  
\*\* Vitamina D

- 1 Regolarità del transito intestinale\*
- 2 Immunità\*\*



Il perfetto compagno  
da portare in vacanza con te

# Neri Marcorè

## Eclettico, professionale, equilibrato!

Attore, conduttore televisivo, doppiatore ed imitatore, Neri Marcorè nasce a Porto Sant'Elpidio, nelle Marche, classe 1966. Sposato con Selene, ha tre figli: Arianna di 14 anni e i gemelli Elia e Nicola di 11 anni.

La sua carriera artistica inizia presto con spettacoli comici itineranti; a 22 anni è sullo schermo con *La Corrida*, cui seguono a stretto giro, *Stasera mi butto* e poi *Ricomincio da due*: segue un crescendo di impegni e popolarità. Radio, televisione, teatro o cinema, Marcorè accetta ogni sfida e ogni esperienza, reinventandosi e proponendosi come artista sempre più completo e maturo. Persona amabile, equilibrata, umile e diretta, si distingue per l'impegno nel sociale, il forte legame con la sua terra d'origine e l'attaccamento alla famiglia come ci racconta in questa breve intervista.



**A**rtista poliedrico con una carriera in continua evoluzione, per il 2014 è anche testimonial per la Regione Marche (dopo Dustin Hoffman): una bella soddisfazione per chi, come lei, sente profondamente il legame con la propria terra d'origine, no?

Sicuramente. Sono profondamente legato alla mia terra e poter contribuire ufficialmente alla sua promozione è un ruolo che mi onora. Ad ogni modo ho sempre appoggiato e partecipato a iniziative volte a far conoscere le Marche, anche quando non ero testimonial. Mi è sempre venuto spontaneo. **Dagli esordi da comico, che l'hanno fatto conoscere al grande pubblico, fino a ruoli più recenti, di attore serio e impegnato, quali aspetti ama di più del suo lavoro e quali sfide vorrebbe per il futuro?**

La comicità mi ha fatto accedere - casualmente, ma poi con tutta la determinazione del caso - al mondo dello spettacolo, da subito però ho cercato nuovi orizzonti: mentre ero a Roma per fare televisione, ad esempio, ho cominciato a frequentare corsi di doppiaggio e teatro, per poi arrivare al cinema grazie soprattutto all'incontro fortunato con Pupi Avati.

L'aspetto che più mi piace del mio lavoro è la possibilità di variare, di non farlo mai assomigliare a routine, perché quando avverto questa sensazione, cambio.

Una sfida nel prossimo futuro sarà quella relativa alla regia, ruolo nel quale mi sono un po' sperimentato nei corti di "Neripoppins", seppur in collaborazione con altri filmmaker, ma che ho desiderio di sviluppare.

**Tra i tanti partner che ha avuto accanto nella sua vita artistica, con chi ha tro-**

**vato maggiori affinità, da chi ha imparato di più e con chi vorrebbe lavorare ancora?**

Mi reputo fortunato per aver collaborato lungo il mio cammino con persone ricche sia artisticamente che umanamente, ma si impara anche da quelle alle quali non si vorrebbe mai assomigliare. Pochissime, per fortuna. Non mi va di fare nomi, le persone a me più care incontrate in questi 24 anni lo sanno che voglio loro bene, senza proclamazioni pubbliche. Cito solo Corrado e Gigi Sabani, anche perché tutto è partito da loro e sono stati due artisti memorabili.

**Torniamo al presente: quest'anno si è aperto con il nuovo spettacolo teatrale "Beatles Submarine", realizzato insieme alla Banda Osiris, che porta in scena la musica dei Beatles. Qualche altra novità in vista?**

Durante l'anno dovrebbero andare in onda o in sala progetti ai quali ho lavorato nei mesi scorsi, segnatamente la seconda serie della fiction *Questo nostro amore* e il film *Leoni*. In questo periodo sto per iniziare un film corale con Cristina Comencini, regista che stimo molto e che sono felice di conoscere finalmente "sul campo".

**Lei è anche una persona attenta al sociale, disponibile a sostenere associazioni e iniziative di pubblica utilità: vuole parlarci di qualcuno in particolare?**

CVM, Apurimac, Medici Senza Frontiere, Emergency, Telethon... Sono alcune delle Onlus con le quali ho collaborato in passato, ma ricevo continuamente richieste (e come me tanti miei colleghi) a testimonianza del fatto che sono tantissime le associazioni che hanno bisogno di sostegno e, ovviamente, cerco di fare tutto quel che posso. Mi pregio anche di far parte, da quasi dieci anni, della



Nazionale Italiana Cantanti che ha superato i 30 anni di attività.

**Un impegno "sociale" particolare per questo 2014?**

Tra l'estate e il prossimo autunno darò il mio contributo alla Fondazione Vialli e Mauro per la Ricerca e lo Sport, una Onlus che opera con l'obiettivo di sostenere la ricerca scientifica sul Cancro e sulla Sclerosi Laterale Amiotrofica (SLA). Mi piace ricordare la frase di Maria Teresa di Calcutta che identifica la Fondazione, giusto per trasmetterne lo spirito: *"Quello che facciamo è soltanto una goccia nell'oceano... ma se non ci fosse quella goccia all'oceano mancherebbe"*.

**Neri Marcorè uomo, marito e padre di famiglia: quanto è difficile mantenere gli spazi in equilibrio, difendere "il privato" quando si è parte dello show-business?**

Credo che qualsiasi lavoro possa diventare fagocitante se lo si mette al primo posto nelle priorità, quindi - a parte determinati periodi o circostanze speciali nelle quali bisogna battere il famoso ferro finché è caldo - il segreto sta nel... non metterlo al primo posto! Personalmente tengo molto a difendere la mia

sfera privata, a non mischiarla e confonderla con quella pubblica, lo ritengo fondamentale sia per tutelare la mia famiglia, sia per cercare di mantenere l'equilibrio necessario, la giusta distanza, cosa non sempre facile visti gli alti e bassi repentini che si vivono in una professione come quella artistica.

**Come riesce a gestire il tempo? E qual è la principale causa di stress per lei?**

Dipende dai periodi. A volte faccio scelte aprioristiche, tipo né teatro né tv d'estate, così da poter stare con la mia famiglia nei mesi extrascolastici, e se capita un film vengono tutti con me nella città dove si gira. E' così che abbiamo conosciuto Parigi e Torino, per dire. Per quanto riguarda me, il mio tempo, i miei hobby e piaceri personali, cerco di ritagliarmi degli spazi all'interno della giornata, sia in casa che fuori, così riesco a leggere, suonare, andare al cinema, fare sport e così via. Quando riesco a mantenere un equilibrio generale, sono soddisfatto e tendenzialmente non accumulo stress, che però è sempre lì in agguato non appena gli impegni si accavallano e bisogna fare scelte importanti (forse la parte più difficile del mio lavoro).

**Dal tennis, al calcio, al ping pong sono molteplici le attività verso cui ha dimostrato interesse: solo momenti di svago o anche modi per tenersi in forma?**

Mi aiutano sicuramente a tenermi in forma e sono essenzialmente un divertimento e una passione, prova ne sia che non ho mai frequentato palestre in vita mia, ma solo campi nei quali è prevista la presenza di una palla. Da ragazzo avevo addirittura velleità tennistiche, ma mi sono limitato ai tornei della mia provincia, soprattutto quando mi sono reso conto che ragazzi maggiori di me, anche di un solo anno, vincevano il Roland Garros o Wimbledon, vedi Chang e Becker.

**Sul lavoro come nelle altre attività avverte il passare degli anni?**

In certi momenti più che in altri. È ovvio che la fatica si avverte progressivamente di più, ma si ha anche maggior esperienza nel gestire le proprie risorse ed energie. In ogni caso, quando si fanno le cose con passione gli anni pesano improvvisamente molto meno!

**Che rapporto ha con il suo corpo? E con il cibo?**

Lo tratto abbastanza bene, ma non lo venero. Intendo dire che non sono un salutista a tutti i costi: sono una buona forchetta e credo di sapermi godere i piaceri della vita. Ma poi cerco comunque di fare una media e recuperare in fretta la forma migliore. Mi curo più che posso con rimedi naturali e di base ho la fortuna di avere una buona salute e struttura fisica. Di certo avrà contato anche crescere in un posto tranquillo come il mio paese, con la campagna dietro casa.

**Ha qualche segreto nella cura di sé?**

Niente di particolare, direi. Cerco l'equilibrio in tutto e sto attento a portare avanti insieme corpo e mente, dando loro uguale importanza e dignità.

**Affrontare la vita col sorriso, dunque, aiuta sempre, o no?**

Decisamente. E' una regola universale, che credo tutti, sulla carta, condividano. Non è sempre facile, perché talvolta certi macigni dentro pesano, ma a maggior ragione l'ironia e il non prendersi mai troppo sul serio aiutano a liberarsene prima.

Intervista di Silvia Carloncini



© Sebastiano Bonitampi



TEVA

## **Il nostro impegno nei Farmaci Equivalenti**

Tra le prime aziende al mondo nel settore farmaceutico, Teva è da sempre impegnata nel rendere accessibili terapie di alta qualità attraverso lo sviluppo, la produzione e la commercializzazione di farmaci equivalenti, farmaci innovativi, specialità farmaceutiche e principi attivi.

*Con i nostri farmaci  
curiamo il presente  
per sostenere il futuro.*

# Poche regole e... addio notti insonni!



**Dott. Leo Venturelli**  
Pediatra di famiglia  
(Bergamo)

**Il sonno nei bambini è importante perché può condizionarne il comportamento durante il giorno**

**I**l 35-40% dei bambini soffre di problemi di sonno durante la crescita. È bene tenere presente che ogni bambino è diverso dall'altro: pensare quindi che tutti debbano comportarsi allo stesso modo, al momento di andare a nanna e durante la notte, è sbagliato. Ci sono bambini che si addormentano facilmente e altri che hanno molte difficoltà a rilassarsi e a prendere sonno; bambini che dormono ininterrottamente e altri invece che si svegliano di continuo; bambini che hanno bisogno di poche ore di riposo e altri ancora che necessitano di riposare più a lungo.

## Ma di quanto sonno abbiamo bisogno?

I ricercatori che si occupano del sonno ritengono che siano molte le variazioni possibili, legate al singolo individuo. In linea di massima questi sono i "tempi" medi di sonno, nelle varie fasce d'età:

- ▶ bambini fino a 12 mesi, 14-18 ore durante il giorno e la notte
- ▶ età prescolare, 12-14 distribuite nelle 24 ore
- ▶ scuola elementare, 10-12 ore al giorno
- ▶ scuola media e superiore, 8-10 ore al giorno
- ▶ adulti, 7-9 ore al giorno.

## Che cosa succede se un bambino dorme poco?

La diminuzione delle ore di sonno o comunque un sonno irregolare, con frequenti risvegli, condiziona spesso il comportamento del bambino durante il giorno che avrà meno capacità di controllo, potrà essere più irritabile e aggressivo. Spesso il bambino ha scarsa concentrazione, è meno creativo, ha difficoltà a interagire e giocare con i coetanei, ha meno voglia d'impegnarsi in giochi fisici, di movimento e rischia maggiormente di diventare sovrappeso o obeso.



## “IGIENE DEL SONNO”: COME PROMUOVERE UN BUON SONNO

Per "igiene del sonno" si intendono quei comportamenti o abitudini da mettere in atto per aiutare il bambino (ma anche i genitori) a riposare e dormire in modo corretto. Le indicazioni che seguono servono a correggere abitudini sbagliate e a favorire un sonno migliore ...

- ▶ Innanzitutto stabilire dove si vuole far dormire il bambino e non concedere deroghe. Se si decide che è arrivato il momento del lettino, spiegarlo al piccolo e non tornare più sui propri passi. Non permettere mai che ritorni nel letto di mamma e papà.
- ▶ Anche se è difficile e sembra inutile, attenersi agli stessi orari per il risveglio mattutino e per coricarsi la sera. Non cedere alla tentazione di spostarli in avanti, per più di un'ora, durante il weekend, altrimenti si deve ripartire da zero.
- ▶ Non permettergli di giocare o stare sdraiato a lungo nel letto prima di dormire, altrimenti farà fatica ad associare quel luogo al sonno.
- ▶ Rispettare sempre la stessa sequenza di eventi prima della nanna. Usare pertanto un rituale costante, per esempio: mettersi il pigiama, lavarsi i denti, ascoltare una storia letta da un genitore.
- ▶ Se possibile, non sistemare computer, la tv o videogiochi e telefoni cellulari nella cameretta.
- ▶ Non consentirgli di fare attività e giochi "eccitanti", prima di andare a letto, come guardare la tv, usare il computer o fare sport.
- ▶ Dalle ore 18 in poi, vietare al bambino di mangiare alimenti e bevande contenenti sostanze eccitanti come cioccolato, cola e tè.
- ▶ Cercare di non farlo bere troppo prima e durante la notte. Attenzione, però, a non mandarlo a letto affamato (magari gli si può dare un po' di latte).
- ▶ Invogliare il bambino a praticare un'attività fisica nelle ore diurne (anche giocare al parco va bene) quando è possibile.
- ▶ Non parlargli di argomenti che lo preoccupano prima di andare a nanna (ad esempio, litigi con gli amichetti o tensioni con i nonni).
- ▶ Se il bambino è molto preoccupato per un

avvenimento che gli è capitato, parlarne insieme prima di andare a dormire, per evitare di associare il letto a ricordi spiacevoli.

- ▶ Cercare con il bambino un oggetto affettivo che possa fargli compagnia e rassicurarlo durante il sonno, per esempio, un orsacchiotto o una bambolina.
- ▶ Posticipare il momento della messa a letto per facilitare l'addormentamento in quei bambini che non vorrebbero mai andare a dormire o non sono assennati all'ora stabilita per la nanna. Poi anticiparlo gradualmente, fino a portarlo all'orario stabilito.
- ▶ Se il bambino non riesce ad addormentarsi o a riaddormentarsi, non costringerlo a stare coricato a rigirarsi; molto meglio scendere dal letto e dedicarsi, per una decina di minuti, ad attività blande, come leggere un racconto.
- ▶ Mettere a letto il bambino quando è assennato e non quando dorme già (magari perché si è addormentato altrove).
- ▶ Se il bambino si sveglia di notte, si può andare nella sua cameretta per rassicurarlo in modo veloce, poi uscire dandogli comunque la tranquillità di essere a sua disposizione.
- ▶ Prestare attenzione alle condizioni ambientali: indipendentemente dall'età, nell'ora che precede il sonno, è utile favorire il rilassamento creando l'atmosfera giusta, abbassando le luci, spegnendo la Tv, proponendo giochi e attività non stimolanti o eccitanti. Meglio impostare situazioni rilassanti, per esempio, pensare di fare una passeggiata sulla spiaggia...
- ▶ Fare in modo che la stanza del bambino sia tranquilla, silenziosa e con una temperatura non troppo elevata (l'ideale sarebbe intorno a 20° C). Anche il bambino non deve essere troppo coperto.
- ▶ Se il bambino ha difficoltà nell'addormentamento o numerosi risvegli notturni, è utile tenere un "diario del sonno" (da presentare al Pediatra), nel quale saranno annotati avvenimenti occorsi durante la giornata da correlare con le notti agitate come, ad esempio, pisolini diurni, attività stressanti durante il giorno, cibi particolari assunti ai pasti, luoghi dove il bambino soggiorna o ha soggiornato o altro ancora che sembri significativo.



### I FARMACI PER INDURRE IL SONNO NEI BAMBINI SOLO IL PEDIATRA LI PUÒ PRESCRIVERE

Non ci sono studi scientifici validati che indicano la possibilità di utilizzo di farmaci in età pediatrica, poiché non sono ancora stati trovati farmaci ipnotici ideali per efficacia, tollerabilità e sicurezza.

Comunque in alcuni casi, quando le pratiche comportamentali non sono sufficienti o quando le condizioni di salute del bambino li rendano necessari, o semplicemente per ottenere un aiuto all'attuazione dei consigli fin qui esposti, il Pediatra può prescrivere, solo per periodi specifici e sotto suo controllo, prodotti utili a indurre o ripristinare il sonno fisiologico del bambino.

La melatonina e altri presidi di tipo fitoterapico (derivati o estratti vegetali), ad esempio, sono sostanze usate in combinazione nel rispetto delle norme per una "buona igiene" del sonno.

Si ribadisce l'importanza che tali prodotti siano prescritti e usati solo sotto stretto controllo medico.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

## AIUTA LA TUA FLORA INTESTINALE A SENTIRSI BENE ANCHE IN VACANZA!



INODORE



INSAPORE



INCOLORE

**ENTEROFERMENTI® 4 Miliardi**, grazie alla presenza del **Bacillus Clausii** può essere utile in tutte le situazioni in cui è compromesso l'equilibrio intestinale quali ad esempio, diarrea, terapie antibiotiche, gonfiore intestinale e disturbi digestivi. Può essere assunto anche dai bambini dai 3 anni in su.

# CON **AFTE** E LESIONI DELLA BOCCA IL **DOLORE** È IL PIATTO FORTE.



Con afte e lesioni della bocca anche mangiare può farti soffrire. Alovex Protezione Attiva con la sua pellicola protettiva riduce il dolore, favorisce la cicatrizzazione e aiuta la guarigione.



NUOVI  
CEROTTI

## PIÙ PROTEZIONE MENO DOLORE.

 **RECORDATI OTC**

È un dispositivo medico  0477. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni per l'uso. Autorizzazione del 9 agosto 2013.

# Formulazioni efficaci contro il cattivo odore

Il sistema olfattivo dei nostri antenati era più sviluppato del nostro: gli odori infatti consentivano riconoscimento, comunicazione, delimitazione del proprio territorio e anche richiamo sessuale. La nostra società, invece, tende a nasconderli con l'uso di prodotti specifici.

## Cos'è il sudore e perché si suda

Va precisato che sudare fa bene, poiché la sudorazione è alla base di due processi fondamentali dell'organismo:

- **eliminazione delle sostanze tossiche;**
- **termoregolazione**, delicato meccanismo per far mantenere all'organismo una temperatura costante.

Sudare troppo e in modo continuato può però danneggiare e irritare la pelle. Il nostro corpo possiede fino a 4.000 ghiandole sudoripare, divise in "apocrine" ed "eccrine": le prime - concentrate soprattutto nel cavo ascellare e nelle zone ricche di peli - si attivano per diverse cause fisiologiche (come forti emozioni) e non partecipano alla termoregolazione; le seconde sono invece diffuse su tutta la superficie corporea, in specie la pianta dei piedi, il palmo delle mani e la fronte: se la temperatura esterna supera quella del corpo, ecco che questo sudore (che è inodore) ne regola la temperatura tramite l'evaporazione dell'acqua. Il sudore è una miscela fatta al 99% di acqua, contiene proteine, grassi, ammoniaca, ioni ferro, potassio, acido lattico e alcune sostanze volatili che, ossidandosi a contatto con l'aria, producono il fastidiosissimo cattivo odore. Questa composizione varia da individuo a individuo, si può quindi dire che ogni persona possiede il proprio sudore. Le donne hanno più ghiandole sudoripare degli uomini, tuttavia in questi ultimi producono una sudorazione più abbondante e, spesso, dall'odore più



forte e pungente causato da una maggior quantità di steroidi. Infine, la sudorazione è influenzata anche da età, ambiente, stato emotivo e perfino alimentazione.

## Il problema del "cattivo odore"

Il sudore di per sé non possiede alcun odore: è solo dopo, venendo in contatto con enzimi e agenti batterici, che subisce una veloce alterazione e degradazione, sviluppando un odore diverso a seconda delle regioni del corpo ma anche di sesso, razza, età, qualità e quantità di microrganismi presenti. L'attività di enzimi e batteri contribuisce al formarsi di sostanze che si decompongono, ciò che può provocare non solo un cattivo odore della pelle, ma anche un suo arrossamento: il sudore "alterato" ha un pH maggiore di 7, perdendo così le sue proprietà protettive della pelle. La pulizia quotidiana serve ad allontanare dalla pelle i batteri che causano la degradazione enzimatica del sudore, con conseguenti odori sgradevoli; si tratta di una corretta prevenzione che, però, spesso non è sufficiente: molti uomini, donne e adolescenti, pur lavandosi adeguatamente, a cau-

**Dott.ssa Patrizia Paganini**

Specialista in Dermatologia e Venereologia (Bologna)

sa di un'eccessiva secrezione sebacea sono esposti a un'elevata degradazione del sudore. Per loro oggi la moderna scienza cosmetologica mette a disposizione molti prodotti specifici, in grado di ridurre la carica microbica locale e con un buon livello di tollerabilità e sicurezza.

## Deodoranti, ad ognuno il proprio

Oggi le formulazioni (spray *no gas*, *roll on* per distribuire il prodotto, crema o emulsione latte in tubo) sono sempre più efficaci a seconda dell'utilizzatore: dagli adolescenti in pubertà (quando gli odori corporei sono più persistenti) a chi svolge attività fisica costante (in particolare in ambienti chiusi) e a chi, ancora, ha una sudorazione particolarmente sgradevole o pelle molto sensibile. Un buon deodorante neutralizza gli odori del corpo senza alterare l'equilibrio fisiologico della pelle e impedire la normale traspirazione. Quello con estratto di Amamelide va bene in caso di sudorazione eccessiva; per lo sportivo ottimi gli estratti vegetali (come l'alga verde); per chi ha pelle reattiva e sensibile un prodotto senza alcool né propellenti e con sostanze emollienti. Ci sono poi i prodotti particolarmente mirati, in specie per eccessiva traspirazione ascellare, inguinale o plantare che devono anche prevenire screpolature interdigitali e macerazioni della cute, affezioni micotiche e/o batteriche. No, infine, a prodotti contenenti (in quantità superiore a una parte per milione) Arsenico, Cadmio, Cobalto, Cromo, Nickel e Piombo.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

# Gambe gonfie, pesanti e dolenti?

Novità

## Destasi VEN

### COMPRESSE + SPRAY

**Protegge i capillari**

Diosmina - Centella - Uva Rossa

**Migliora il microcircolo**

Melilloto - Bromelina - Vitamina C

**Drena i liquidi**

Betulla - Ortosifonide - Peduncolo di Ciliegia

**Destasi VEN Compresse** è il nuovo integratore alimentare che, grazie all'equilibrato mix di estratti vegetali, favorisce la **protezione dei capillari**, il **miglioramento del microcircolo** e il **drenaggio dei liquidi stagnanti**. La compressa triplo strato, realizzata con tecnologia **Fast/Slow**, ottimizza la **biodisponibilità dei suoi componenti**.

**Destasi VEN Spray No Gas** è il nuovo trattamento pronto da nebulizzare che **rinfresca** intensamente, **alleggerisce**, **riattiva** e **idrata** le gambe "dall'esterno", offrendo immediato sollievo.



## Efficaci per il benessere delle tue gambe.



OFFERTA DA NON PERDERE

COMPRESSE + SPRAY solo **24,00\*** euro  
anzichè ~~37,00~~

\* Promozione valida nelle Farmacie aderenti fino ad esaurimento scorte.

Dalla ricerca  
**HYNECOS®**  
RESEARCH

Da  
**POOL PHARMA**  
IN FARMACIA  
[www.poolpharma.it](http://www.poolpharma.it)

# Proteggiamo gli occhi dalla luce solare

Dott.ssa  
Maria Letizia Boccia  
Medico oculista  
Scalea (Cosenza)



## Prevenzione anche per i bambini

È difficile vedere un bambino con gli occhiali da sole... Invece, fin dalla prima infanzia, è necessaria la prevenzione dai raggi ultravioletti con lenti da vista colorate o fotocromatiche che diventano scure al sole e occhiali da sole con filtri protettivi, di qualità garantita, per i bambini che non hanno problemi di vista. Questo è l'unico modo per evitare il rischio di patologie in futuro.

Per concludere, va ribadito che lo Specialista durante un'adeguata visita oculistica aiuta, educa e sensibilizza il proprio paziente (di ogni età) in merito ai pericoli della radiazione UV e gli offre le opzioni possibili per una corretta protezione. L'uso di occhiali da sole, con lenti in grado di assorbire le componenti di alta energia dello spettro solare, è dimostrato che contribuisce alla riduzione del rischio di malattie degli occhi, associate alla luce del sole, quindi è una pratica che non deve limitarsi ai mesi estivi, ma deve diventare una buona abitudine per tutti, in vacanza come in città, in ogni periodo dell'anno.



In estate la luce del sole illumina più a lungo le giornate procurando una sensazione di benessere e vitalità a molti di noi. Infatti, la luce ha un effetto positivo sul tono dell'umore per via della sua azione sui neurotrasmettitori (come la serotonina e la melatonina). Tuttavia, se l'esposizione al sole è eccessivamente prolungata (per colpa dell'assottigliamento dello strato di ozono i raggi UV che raggiungono la Terra sono sempre più nocivi), è noto che possono insorgere problemi alla pelle quali il foto invecchiamento, fino al rischio di sviluppare dei tumori (come il temuto "melanoma") e svariate malattie agli occhi, con particolare interessamento della cornea, del cristallino e della retina.

L'occhiale da sole quindi **non è un accessorio di moda**, ma un importantissimo mezzo di protezione contro i danni dei raggi UV; infatti solo gli occhiali da sole sono in grado di eliminare dallo spettro visibile queste dannose radiazioni permettendo ai nostri occhi di arrivare a fine giornata molto meno stanchi e stressati.

Gli occhiali da sole però vanno acquistati solo nei negozi che offrono la certificazione che ne garantisce la **qualità a norma di legge** e non presso le bancarelle, anche quando il prezzo è invitante.

## Gli effetti negativi del sole sugli occhi

La prima conseguenza oculare a carico dell'epitelio corneale è la **cheratite superficiale**: un danno acuto, ma reversibile, simile all'eritema solare. Poi ci sono lo **pterigio**, un ispessimento triangolare della congiuntiva e

della cornea che può avanzare fino a coprire la cornea stessa e, in casi estremi, portare a cecità; la **pinguecola** che è una massa di "grasso" opaca che si solleva adiacente alla cornea; la **cheratopatia** climatica a droplet che è un processo degenerativo dello stato fibroso della cornea con accumulo di depositi a forma di goccioline (proteine alterate); il **carcinoma cellulare squamoso** della cornea e della congiuntiva, simile a quello della pelle, che può colpire anche la palpebra. Infine le radiazioni UV possono favorire il **melanoma oculare** e la più diffusa **cataratta**, sindrome clinica che favorisce l'opacizzazione del cristallino per via dell'accumulo di proteine ossidate.

## Come scegliere il colore delle lenti

Le persone che usano gli occhiali da vista e trascorrono molte ore alla luce del sole, dovrebbero preferire gli **occhiali con lenti da sole graduate**. Tale soluzione è consigliata per abbinare alla protezione costante dai raggi ultravioletti la correzione dei difetti visivi. In questo caso è opportuno scegliere una lente di tonalità né troppo chiara (non idonea a proteggere adeguatamente la vista), né troppo scura (perché costringerebbe la pupilla ad una dilatazione eccessiva, affaticando l'occhio).

Forse non tutti sanno che anche il difetto visivo, a sua volta, influenza la maggiore o minore efficacia del colore della lente.

Per i **miopi**, ad esempio, sono preferibili le tonalità nella gamma dei marroni, mentre per gli **ipermetropi** sono consigliate le gamme di colore verde.

# GONFIORE? SPESSE È SOLO ACQUA



La linea **DRENAX Forte** contiene i complementi alimentari favorevoli alla **riduzione dei liquidi in eccesso** responsabili di gonfiore e brusche variazioni di peso.

A base di succo di Aloe vera, estratti vegetali di Ortosifon, Betulla, Centella asiatica, Cardo mariano, Succo di mirtillo, Uva, Ribes nero, Carciofo, Tè verde, Curcuma e Lespedeza capitata Rutina (brevetto internazionale di Paladin Pharma), i prodotti **DRENAX** sono un utile coadiuvante **per un fisiologico effetto drenante e depurativo** utile in

tutti i casi di gonfiore: senso di gonfiore generale, gonfiore localizzato (come difficoltà ad infilare anelli) gambe e piedi gonfi a fine giornata, alimentazione disordinata, gonfiore da sindrome premenstruale e da menopausa.

Assunto a cicli durante l'anno, è un **valido supporto per contrastare efficacemente il problema della ritenzione idrica.**

**DRENAX** è disponibile in Farmacia nei gusti Mirtillo ed Ananas.

## drenax® **FORTE**

### Per un'azione **DRENANTE** efficace su **GAMBE** e **ADDOME**

Con Ortosifon, Betulla e Tè verde

Prova il  
**NUOVO DRENAX  
ANANAS!**

**NEW**



Scopri  
tutte le  
**NOVITÀ**  
della  
gamma  
**Drenax**

**PALADIN**  
PHARMA  
Difende il benessere in farmacia

 paladin.pharma

[www.paladinpharma.it](http://www.paladinpharma.it)

N° verde: 800-752508

# I probiotici nella prevenzione della “diarrea del viaggiatore”

**Dott.ssa Rebecca Marzocchi**

Medico Chirurgo  
Specialista in Scienza dell' Alimentazione  
e Malattie del Metabolismo.  
Ospedale S.Orsola- Malpighi  
(Bologna)

**L'**Enterite su base infettiva, meglio conosciuta come **diarrea del viaggiatore** (TD), è una patologia a decorso generalmente benigno, ma perfettamente in grado di rovinare le tanto desiderate vacanze! In base alla destinazione, colpisce dal 30% al 70% degli individui che si mettono in viaggio. L'infezione avviene attraverso l'assunzione di acqua e alimenti contaminati o al contatto (attraverso le mani) con batteri e virus di origine fecale.

## Sintomi e cause

La diarrea del viaggiatore si manifesta con sindromi diarroiche di tipo secretorio, di gravità e durata variabile, sostenute da ceppi di *Escherichia coli*, *Campylobacter jejuni*, *Shigella spp* o *Salmonella spp*, tutti patogeni capaci di determinare alterazioni del transito intestinale attraverso la produzione di enterotossine. Dopo una breve incubazione di 6-24 ore, si verifica il brusco esordio con sintomi gastrointestinali acuti come vomito, crampi addominali, diarrea e febbre. La persona colpita (nell'80% dei casi) è costretta a letto per la spossatezza e rischia la disidratazione a causa della diarrea.

L'Enterite si risolve spontaneamente con un rapido ritorno alla normalità, nella maggioranza dei casi, anche grazie all'uso di sintomatici come antispastici e antidiarroici. Talvolta però è necessaria una terapia antibiotica, in particolare quando i sintomi sono più gravi o si prolungano nel tempo. La diarrea del viaggiatore e le alterazioni del normale transito intestinale possono colpirci anche se viaggiamo vicino a casa, complici il cambiamento delle nostre abitudini, il



ricorso a fonti alimentari e a bevande non sempre “garantite” o ad una scarsa cura delle norme igieniche nei centri di ristorazione. Come in molti altri casi, l'intervento preventivo è di gran lunga preferibile, poiché ci evita il rischio di dover ricorrere a cure farmacologiche e a possibili complicanze, tra queste la sindrome dell'intestino irritabile.

## Prevenzione

La prevenzione della diarrea del viaggiatore si basa fondamentalmente sulle misure igieniche, da adottare sempre, e sugli alimenti da assumere. Se viaggiamo in Paesi tropicali, ad esempio, è meglio bere acqua in bottiglia, mangiare alimenti cotti e frutta che si può sbucciare. Alcuni organismi possono svolgere un'attività probiotica, stabilizzando l'ecosistema intestinale e facendo una “barriera” contro gli attacchi di enterococchi fecali e virus intestinali. Tra questi organismi probio-

tici, i più efficaci sono i batteri appartenenti al ceppo *Lactobacillus*, i bifidobatteri e un lievito: il *Saccharomyces boulardii*. Questi organismi hanno dimostrato, in numerosi trials clinici, la loro efficacia, con gli stessi meccanismi, nel prevenire anche la diarrea associata all'uso di antibiotici: azione di barriera contro i patogeni e contrasto all'azione delle tossine batteriche. Sia nella diarrea del viaggiatore che in quella indotta dall'uso degli antibiotici, occorre assicurarsi che venga ristabilito e mantenuto l'equilibrio idrico-salino. Già dopo le prime 24-36 ore dall'esordio è possibile introdurre qualche alimento preferendo quelli ad alta digeribilità (riso, frutta). I probiotici a base di Lactobacilli, bifidobatteri e *Saccharomyces boulardii* si prestano bene anche per un uso preventivo nei riguardi della diarrea del viaggiatore, specialmente quando il rischio d'infezione è significativo. In questi casi si consiglia un dosaggio di almeno 5 miliardi CFU/die per i batteri e di 6-12 miliardi CFU/die per il *boulardii*. In confronto alla prevenzione con antibiotici è minore il rischio di effetti indesiderati, come l'alterazione indotta della flora e della permeabilità intestinale. Alcune formulazioni di probiotici, che si trovano in commercio, sono state ideate apposta per un utilizzo in qualsiasi condizione ambientale; quindi sono adatte anche per chi si reca nei Paesi tropicali, grazie ai blister resistenti all'acqua e a processi di incapsulamento a temperatura e atmosfera protetta, in grado di mantenere la vitalità dei microrganismi a temperatura ambiente fino alla data di scadenza stabilita. Questi probiotici sono perfetti compagni di viaggio e veri “batteri-amici” nel momento del bisogno.

# HELIOCARE 360°

## LA NUOVA ERA DELLA FOTOPROTEZIONE DERMATOLOGICA



La prima linea di fotoprotettori che grazie all'innovativo sistema **BioShield System** e alla tecnologia **Fernblock FC** offre una vera protezione a 360° alla pelle



#### DISPONIBILI PRESSO:

Farmacia Alla Redenzione (TS)  
Farmacia Della Via Appia (BO)  
Farmacia Gnudi (BO)  
Farmacia San Faustino (MO)  
Farmacia San Silverio (BO)

Farmacia Del Borghetto (MO)  
Farmacia Di Calderara (BO)  
Farmacia Osti (BO)  
Farmacia San Lorenzo (BO)  
Farmacia Sorace Maresca (BO)

Farmacia Della Cicogna (BO)  
Farmacia Fabbri (BO)  
Farmacia Paltrinieri (BO)  
Farmacia San Michele (BO)



# Alopecia areata

## Le cause di questa patologia non sono ancora del tutto note



**Dott.ssa Manuela Tabellini**  
Psicologa (Roma)  
manuela.tabellini@alice.it

**D**i alcune patologie sfortunatamente si parla poco anche se la loro diffusione riguarda un numero importante di persone. Questo è sicuramente il caso dell'*Alopecia Areata*, una tipologia di alopecia non cicatriziale che può colpire qualsiasi superficie corporea ricoperta di peli e che, spesso, si manifesta in forme acute che possono presentarsi più volte nello stesso soggetto. Essa può comparire a qualsiasi età e colpisce indistintamente sia le femmine che i maschi e ha un'elevata variabilità clinica. Infatti, secondo stime recenti l'alopecia areata nella sua forma più lieve colpisce ben il 2% della popolazione mondiale, ma è possibile che il numero sia sottostimato giacché non è infrequente che il paziente tenda a nascondere questa patologia per via delle conseguenze che essa comporta sul piano socio-relazionale.

### L'Alopecia Areata Totale

Nel caso di forme più invasive, come l'Alopecia Areata Totale od Universale, si tratta invece di una malattia rara stando ai criteri dell'Unione Europea che definisce tale ogni patologia che colpisca non più di 5 persone ogni 10.000 abitanti. Tuttavia, ad oggi, l'alopecia areata non è ancora iscritta nell'elenco delle Malattie Rare del Servizio Sanitario Nazionale Italiano, verosimilmente perché gli effetti di questa malattia non mettono in pericolo la vita del paziente benché incidano significativamente sia sul piano psicologico, sia sulla qualità della vita. Di fatto, quindi, questi pazienti hanno una minore possibilità di accedere a percorsi assistenziali strutturati

e idonei e non ricevono alcun sostegno economico né per le terapie né per l'acquisto di parrucche o protesi che, soprattutto nel caso si tratti di donne, possono essere considerate indispensabili.

### Le cause della malattia

Le cause dell'alopecia areata ancora oggi non sono del tutto chiare, ma nel tempo si è consolidata l'ipotesi che l'origine possa essere di natura immunitaria e che vi siano chiaramente in gioco fattori genetici. Come per molti altri disturbi, anche in questo caso va sottolineata l'importanza del rapporto fra la malattia e i fattori psicologici, in particolare lo stress. Infatti, la pelle, forse più di ogni altra parte del corpo, reagisce in modo rapido ed evidente ai diversi stati emotivi. Se questo può essere vero in termini di predisposizione, ancora di più lo è per l'evoluzione delle manifestazioni e, a loro volta, queste ultime incidono fortemente nella vita sociale del paziente e di fatto possono accentuarne il disagio psicologico.

### Le cure

Proprio per questo stretto intreccio di reazioni è importante un approccio multidisciplinare e multispecialistico (come già fortunatamente avviene in molti reparti ospedalieri italiani) capace di assicurare un'assistenza appropriata ed efficace che tenga contestualmente conto sia degli aspetti fisiologici, che di quelli psicologici.

Al trattamento dermatologico può essere allora importante affiancare un percorso di sostegno psicologico con l'obiettivo di indagare il legame esistente fra il disagio emotivo e la



manifestazione dei sintomi, i vissuti legati alla gestione della malattia e le conseguenze che essa comporta sul piano relazionale, lavorativo e sociale.

### A.S.A.A.: un punto di riferimento

Se al momento attuale non è possibile identificare una terapia elettiva, per il trattamento dell'alopecia areata, che ne garantisca una completa e definitiva remissione dei sintomi, quel che può fare allora la differenza è imparare gradualmente a convivere e ad accettare la malattia condividendo la propria esperienza con altre persone che vivono le stesse criticità.

Punto di riferimento in tal senso è l'Associazione A.S.A.A. (Associazione Sostegno Alopecia Areata), una Onlus che ha proprio lo scopo di mettere in contatto le persone che soffrono a causa dell'alopecia areata e di sostenerle e orientarle nel loro difficile percorso. L'importante lavoro dell'Associazione è teso ad ottenere un'attenzione maggiore da parte delle Istituzioni e dell'opinione pubblica per attenuare quel vissuto, di isolamento e difficoltà, che spesso il paziente e la sua devono affrontare.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

antitranspirante †



**Contrasta  
l'iperidrosi e  
riduce i suoi effetti**



Trattamento  
Intensivo



Il **Trattamento Intensivo Antitranspirante Sauber**, grazie ad un effetto barriera che limita la traspirazione delle ghiandole sudoripare, **contrasta l'iperidrosi e riduce i suoi effetti.**

**Senza sali di alluminio**

**Senza alcool e parabeni**

**Con ingredienti emollienti**

[www.sauber.it](http://www.sauber.it)

E' un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso.  
Autorizzazione del 18/03/2014.

# Sintomi e cause della **Bulimia Nervosa**

**Dott. Vassilis Martiadis**  
Psichiatra e Psicoterapeuta  
(Napoli)

**I** Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) costituiscono un crescente problema di salute nelle giovani e meno giovani generazioni dei Paesi occidentali. I principali DCA sono l'Anoressia Nervosa, la Bulimia Nervosa (BN) e il Disturbo da Alimentazione incontrollata o Binge-Eating Disorder (BED).

La Bulimia Nervosa ha una prevalenza *lifetime* stimata tra l'1 e il 3%, ossia si stima che, nel corso della vita, una percentuale variabile tra l'1 e il 3% della popolazione possa ammalarsi di questa patologia. La grande maggioranza dei casi è di sesso femminile, in media con un'età compresa tra i 14 e i 35 anni; mentre soltanto il 15-20% dei soggetti colpiti è di sesso maschile, anche se questa percentuale è in progressivo aumento negli ultimi anni.

## Come avviene l'episodio bulimico

La principale caratteristica clinica della Bulimia Nervosa è la presenza di episodi di "abbuffate", nel corso dei quali la persona mangia una quantità di cibo notevolmente superiore a quella che altre persone mangerebbero nello stesso lasso di tempo.

L'episodio bulimico può essere più o meno pianificato (a volte la persona acquista appositamente i cibi di cui si vuole abbuffare) ed è contraddistinto dalla perdita di controllo e, spesso, dalla rapidità di assunzione del cibo: la persona riferisce che, una volta iniziata l'abbuffata, non riesce a controllare cosa e quanto mangia né riesce a smettere,

se non quando avverte forte disagio fisico o se interrotta da altri. Sebbene il tipo di cibo assunto durante l'abbuffata vari ampiamente, generalmente comprende cibi ipercalorici come dolci o gelati, cibi salati o entrambe, assunti spesso in maniera completamente disordinata.

## La condizione psicologica

Le abbuffate avvengono prevalentemente in solitudine, quanto più segretamente possibile, a causa dei sentimenti di vergogna che la persona prova per le sue abitudini alimentari.

Lo stato dell'umore che precede ed accompagna l'abbuffata è spesso disforico, accompagnato da condizioni di forte ansia, **intensa fame** a seguito di una restrizione dietetica oppure da sentimenti di insoddisfazione relativi al proprio peso o alla propria forma corporea o da sentimenti negativi riguardanti aspetti della propria vita di relazione, familiare o lavorativa.

Durante l'abbuffata vi può essere una transitoria riduzione della disforia, il cibo placa l'ansia che precede la crisi, ma quasi sempre fanno seguito umore depresso, forti sentimenti di colpa e di vergogna.



## Il bisogno di “compensare”

Questi sentimenti negativi, insieme al desiderio di “compensare” l'eccesso di calorie ingerito, spingono in molti casi a ricorrere al vomito auto-indotto.

Nella speranza di poter limitare il danno provocato dall'abbuffata, la persona bulimica se ne provoca uno maggiore.

È infatti il vomito che causa le principali complicanze derivanti dalla malattia: problemi gastro-esofagei di diversa natura e gravità, corrosione dello smalto dentale, alterazioni dell'equilibrio elettrolitico che, nei casi più gravi, quando gli episodi di vomito sono pluri-quotidiani, può mettere a rischio la funzionalità cardiaca.

Il sintomo vomito caratterizza il sottotipo di Bulimia Nervosa tecnicamente definito “pur-

ging” ed è presente nel 60-80% dei casi.

Altri metodi compensatori di tipo purging sono l'abuso di lassativi o di clisteri, l'abuso di diuretici.

L'abuso di lassativi, illusoriamente usato per cercare di impedire o limitare l'assorbimento dei cibi assunti durante le abbuffate, può comportare progressive disfunzioni intestinali, disidratazione, squilibri elettrolitici, così come l'abuso di clisteri; mentre l'abuso di diuretici, messo in atto per alleggerire la sensazione di gonfiore o per ridurre il peso corporeo, è altamente dannoso perché comporta danni renali, perdite notevoli di fluidi e alterazioni elettrolitiche che possono portare ad anomalie del ritmo cardiaco, potenzialmente mortali.



## Altre forme di Bulimia Nervosa

Il sottotipo di Bulimia Nervosa definito “non-purging” si caratterizza per la messa in atto di altri tipi di comportamenti compensatori come il digiuno prolungato, che a sua volta aumenta la sensazione di fame estrema che può condurre all'abbuffata, innescando un

perverso ciclo continuo abbuffata-digiuno-abbuffata, oppure l'eccesso di esercizio fisico. In quest'ultimo caso, quella che è una sana abitudine, diventa un'ossessione: la persona si allena per molte ore, tutti i giorni o quasi, anche in condizioni di salute non ottimali, togliendo tempo e spazio ad altre attività sociali, familiari, lavorative e ogni impedimento

allo svolgimento dell'attività fisica programmata viene vissuto in maniera eccessivamente drammatica. Spesso le persone bulimiche possono ricercare il consumo di calorie anche attraverso comuni attività quotidiane come il salire e scendere le scale, camminare per lunghe distanze, spostare o trasportare oggetti anche se non ve n'è la necessità.

## Le cause più frequenti

La persona con BN ha una eccessiva dipendenza dalla propria autostima, dall'immagine e dalla forma del corpo. L'insoddisfazione per le proprie forme è una regola costante: non si è soddisfatti del proprio peso e della propria forma fisica, spesso polarizzandosi su alcuni punti specifici (gambe, glutei, giro vita) e questo genera un senso d'insoddisfa-

zione generale che si ripercuote su tutte le sfere della vita di relazione, affettiva, sociale, familiare e lavorativa. Spesso la sintomatologia bulimica inizia proprio in conseguenza di una dieta o di una forte restrizione alimentare, messa in atto per cercare di raggiungere il proprio ideale di peso e forma corporei, a volte assolutamente “sganciati” dalla realtà. A questo proposito è da sottolineare l'im-

patto negativo dei modelli fisici di magrezza e perfezione imposti dai *media* e diventati progressivamente simbolo di affermazione sociale. Non a caso, le civiltà occidentali industrializzate, dove questo tipo di modello si afferma e propaganda, e dove, al contempo, è maggiore la disponibilità di cibo, sono la culla dell'epidemia di Disturbi del Comportamento Alimentare che colpisce la nostra epoca.

## LE POSSIBILITÀ TERAPEUTICHE

La Bulimia Nervosa può essere efficacemente curata attraverso un approccio integrato che prevede la collaborazione tra diverse figure specializzate nella gestione dei DCA. Lo specialista psichiatra, figura centrale nella gestione del caso, coopera con lo psicoterapeuta e con il nutrizionista, al fine di costruire un percorso,

personalizzato per il singolo utente, che prevede un percorso psicoterapico di tipo cognitivo-comportamentale, associato alla gestione di un programma alimentare bilanciato e, in alcuni casi, una terapia farmacologica che ha come obiettivo quello di ridurre la frequenza e l'intensità delle abbuffate; ridurre l'ideazione ossessiva nei confronti del cibo e del peso corporeo, stabilizzare e migliorare l'umore. In

definitiva, il trattamento della BN consiste nella costruzione di un percorso che possa condurre, inizialmente, a una riduzione e al controllo dei sintomi e, progressivamente, alla ricostruzione dell'autostima e della percezione di se stessi e del proprio corpo e alla separazione dell'accoppiata patologica emozioni negative-abbuffate, caratteristica della persona bulimica.

Testo raccolto da Marina Dall'Olio

# Centellase<sup>®</sup> Vital gambe

Crema Gel a base di Centella Asiatica, Ginkgo Biloba ed Escina.

**Nuova vita  
alle gambe stanche  
e gonfie,  
in un istante.**

**Centellase Vital Gambe** è un'innovativa Crema Gel studiata per alleviare il senso di affaticamento, gonfiore e pesantezza alle gambe.

La sinergia di attivi naturali, *Centella Asiatica*, *Ginkgo Biloba* ed *Escina*, dona intensa freschezza, leggerezza e sollievo, migliora la funzionalità del microcircolo.

**Centellase Vital Gambe** si assorbe rapidamente e, grazie all'effetto emolliente, non secca la pelle lasciandola idratata, morbida e liscia.



Paraben Free





## ALCOL: IN ITALIA, CONSUMO DANNOSO OLTRE LE SOGLIE DELL'OMS

In occasione dell'Alcohol Prevention Day, il 9 aprile scorso, l'Osservatorio Nazionale Alcol-CNESPS dell'ISS ha presentato le tendenze del consumo di alcol in Italia.

Sebbene il nostro Paese abbia ridotto i consumi, a 6,10 litri di alcol puro annuali pro/capite, tale riduzione non sembra essere stata conseguita dai consumatori definiti "heavy drinkers", bevitori pesanti, che interpretano "il bere" secondo una modalità dannosa per la salute, cioè superando i 40 grammi giornalieri di alcol per le donne e i 60 per gli uomini. Infatti, nel 2012 gli uomini che hanno consumato più di 5 bicchieri di alcol al giorno (1 bicchiere equivale a 12 grammi) sono stati circa 400mila e le donne 220mila: purtroppo una quota stabile negli anni.

"È di conseguenza possibile stimare, in al-

meno 620/720.000 gli individui di età superiore a 11 anni che, secondo l'OMS, non sono solo a rischio, ma che secondo i criteri clinici correnti rientrano in una condizione di dipendenza richiedendo approcci e percorsi terapeutici specifici - ha dichiarato Emanuele Scafato, Direttore dell'ONA-CNESPS dell'ISS - che è possibile contribuire a ridurre a fronte dell'attuazione di programmi d'Identificazione Precoce ed Intervento Breve (IPIB), privilegiando investimenti in ricerca, formazione medica e comunicazione alla popolazione". In Italia, nel 2010, sono morte complessivamente 16.829 persone, di cui 11.670 uomini e 5.159 donne di età superiore ai 15 anni per cause totalmente o parzialmente attribuibili al consumo di alcol. La percentuale dei decessi alcol-attribuibili varia in base a sesso ed età delle persone. La tipologia di decesso nelle classi di età più giovane è rappresentata da cadute, omicidi, suicidi e altri incidenti; nelle fasce di età ultra 60enni, il

maggior contributo deriva da malattie parzialmente attribuibili al consumo di alcol, poi da cadute, omicidi, suicidi e altri incidenti, ad indicare che l'alcol è un fattore di rischio per numerose patologie (vascolari, gastroenterologiche, neuropsichiatriche) diffuse. (Fonte: [www.iss.it](http://www.iss.it))



## 14 GIUGNO 2014 11° GIORNATA MONDIALE DEL DONATORE DI SANGUE

Anche quest'anno si celebra la Giornata Mondiale del Donatore di Sangue, istituita nel 2004 dall'Organizzazione Mondiale della Sanità in concomitanza con l'anniversario della nascita di Karl Landsteiner, scopritore dei gruppi sanguigni e coscopritore del fattore Rhesus.

Il tema scelto per l'undicesima edizione è: "Sangue sicuro per salvare le madri" e l'obiettivo è quello di sensibilizzare l'opinione pubblica e le istituzioni sull'importanza di garantire, sempre e ovunque, l'accesso al sangue e ai suoi componenti per prevenire i decessi materni, provocati da complicazioni legate al parto o per forti sanguinamenti durante o dopo il parto.

Si tratta di un fenomeno diffuso soprattutto nei Paesi in via di sviluppo, specialmente nell'Africa subsahariana (dove si registra il 50% dei casi) e nel Sud-est asiatico (un terzo

dei decessi) e che riguarda in particolare le adolescenti al di sotto dei 15 anni.

Le principali manifestazioni promosse dall'Organizzazione Mondiale della Sanità si terranno a Colombo, nello Sri Lanka, ma come sempre anche AVIS si farà portavoce di questo messaggio, promuovendo iniziative ed eventi su tutto il territorio nazionale.

In occasione della **Giornata Mondiale del Donatore di Sangue** è doveroso ricordare perchè donare.

- **Donare il sangue è un gesto di solidarietà...** significa dire con i fatti che la vita di chi sta soffrendo mi preoccupa.
- **Il sangue non è riproducibile in laboratorio ma è indispensabile alla vita.**

Indispensabile nei servizi di primo soccorso, in chirurgia nella cura di alcune malattie tra le quali quelle oncologiche e nei trapianti.

• **Tutti domani potremmo avere bisogno di sangue per qualche motivo. Anche tu.** La disponibilità di sangue è un patrimonio collettivo di solidarietà da cui ognuno può

attingere nei momenti di necessità.

- **Le donazioni di donatori periodici, volontari, anonimi, non retribuiti e consapevoli...** rappresentano una garanzia per la salute di chi riceve e di chi dona.

(Per maggiori informazioni: [www.avis.it](http://www.avis.it))

**Dona sangue  
per chi dona la vita.**

World Blood Donor Day | World Health Organization | FIOCRS | AVIS

novità



Per il controllo  
del peso  
**cambia prospettiva**  
**pensa alla salute**

Fitomagra  
**AdiproX**

Favorisce il metabolismo dei grassi coadiuvando  
la fisiologica funzionalità del tessuto adiposo



complesso molecolare  
di procianidine e fenoli  
da Semi d'Uva e Thè verde

INTEGRATORI ALIMENTARI

**AdiproX con AdiProFen**, complesso molecolare di procianidine e fenoli da Semi d'uva e Thè verde, è **utile per coadiuvare** la fisiologica funzionalità del microcircolo e del tessuto adiposo, in quanto aiuta a:

- **combattere lo stress ossidativo;**
- **supportare i processi di termogenesi.**

Il prodotto non sostituisce una dieta variata. Seguire un regime alimentare ipocalorico adeguato, uno stile di vita sano e una regolare attività fisica. In caso di dieta seguita per periodi prolungati, oltre le tre settimane, si consiglia di seguire il parere del medico. Leggere attentamente le avvertenze.

Aboca S.p.A. Società Agricola - Sansepolcro (AR) - [www.aboca.com](http://www.aboca.com)



INNOVAZIONE PER LA SALUTE



### RICOSTRUZIONE DELLE UNGHIE CON IL GEL: QUALI CONSEGUENZE ?

*Vorrei avere il parere del Dermatologo sulla ricostruzione delle unghie con il gel, ora tanto di moda. Molti centri offrono questo trattamento come se non avesse alcuna controindicazione per la salute delle unghie: è realmente così? Il gel e il fornetto per asciugarlo sono davvero innocui? Grazie per il chiarimento.*  
**Monica R. (Roma)**

**Risponde il Dott. Matteo Basso**  
 Specialista in Dermatologia (Roma)

La ricostruzione ungueale è una metodica di gran moda, le unghie appaiono sì più belle, ma solo in superficie, perché il posizionamento della resina lungo la lamina ungueale non permette la traspirazione dell'unghia, che di conseguenza si indebolisce.

Sono dunque all'ordine del giorno fragilità ungueale e problemi micotici o infettivi. Ciò non vuol dire che la metodica debba essere vietata, altresì eseguita occasionalmente lasciando, tra un trattamento e l'altro, il tempo necessario (circa 1-2 mesi) all'unghia di rinforzarsi. Si rivolga solo ad estetiste qualificate e che siano in grado di riconoscere eventuali infezioni micotiche e/o batteriche, e che, in tali eventualità, sappiano inviare il caso al dermatologo per la cura dell'unghia. La ricostruzione, infatti, va fatta solo su unghie sane.



### L'OMEOPATIA PUÒ AIUTARMI A DIMAGRIRE ?

*Gent.mi vorrei sapere se l'Omeopatia può essere di supporto nel dimagrimento. Mi spiego meglio... Ho 55 anni e da 7 sono in menopausa. Il mio peso è aumentato di 5/6 chilogrammi nei primi 2 anni di menopausa, poi si è stabilizzato. Ora vorrei dimagrire (l'addome è la parte di me che più è cambiata), ma sono poco costante e molto nervosa. A tavola cerco di trattenermi, però ho spesso fame (e mangio) fuori orario. L'Omeopatia può aiutarmi a controllare lo stress e a non peggiorare il mio peso? Irene D. (Milano)*

**Risponde la Dott.ssa Antonella Ronchi**  
 Medico Chirurgo, Omeopata  
 Presidente FIAMO  
 (Federaz. Italiana Ass.ni Medici Omeopatici)

Gentile Signora, certamente la medicina omeopatica, che tende a riequilibrare la persona nella sua totalità, può essere un validissimo strumento per accompagnarla in questo percorso. Non ci sono medicinali uguali per tutti, poichè l'azione del rimedio omeopatico è altamente individualizzata deve essere il medico omeopatico competente, che studierà attentamente la sua situazione, a consigliarle il medicinale adatto. In molte città adesso gli Ordini dei medici hanno attivato dei registri pubblici dove sono raggruppati i medici che hanno una documentata formazione in Omeopatia, a garanzia della prestazione professionale offerta.

### MIOPIA: QUALE TECNICA È PIÙ EFFICACE ?

*Mio figlio (24 anni) meno 5,5 gradi di miopia, vorrebbe sottoporsi all'intervento di chirurgia per correggere il suo difetto alla vista. Mi pare esistano diverse tecni-*

*che tra cui scegliere. Vorrei pertanto chiedere ad un vostro Specialista quale è la più sicura e se si può fare in convenzione (con la mutua). Grazie per la risposta.*  
**Anna Rosa P. (Pescara).**

**Risponde il Dott. Simone Salvolini**  
 Medico Chirurgo, Oculista  
 ssalvolini@gmail.com

I trattamenti laser per la riduzione della miopia oggi hanno raggiunto dei livelli di sicurezza e tranquillità pressoché assoluta. La cosa importante è fare un'adeguata preparazione pre-operatoria, in modo da escludere qualsiasi tipo di controindicazione o di scarso successo funzionale. Per questo esistono una serie di esami diagnostici appositi, che se evidenziassero un minimo problema, dovrebbero far soprassedere il chirurgo dall' eseguire l'intervento.

I sistemi sono sostanzialmente due: PRK e LASIK (la cui evoluzione è la iLasik). Senza entrare nel merito specifico della tecnica chirurgica, in alcuni casi l'applicazione dell'una o dell'altra è obbligata, ma spesso invece hanno dei campi di applicazione sovrapponibili. La scelta della tecnica dipende quindi da tante variabili, tra cui anche l'esperienza del chirurgo, non essendo l'una migliore dell'altra. Infine, alcune Regioni consentono, almeno parzialmente, tale intervento in regime mutualistico, ma non per tutti i difetti refrattivi.

I contenuti che **Mia Farmacia Magazine** propone sono solo a scopo informativo e in nessun caso possono costituire la prescrizione di un trattamento o sostituire la visita specialistica o il rapporto diretto con il proprio Medico curante. Pertanto i Medici che collaborano a Mia Farmacia Magazine rispondono ai lettori al solo scopo di approfondire una tematica. Tutti i quesiti inviati all'indirizzo: [redazione@miafarmaciagemazine.it](mailto:redazione@miafarmaciagemazine.it) riceveranno una risposta e, a discrezione della redazione, alcuni saranno pubblicati sulla rivista.

# CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE SULLA MICOSI DELL'UNGHIA

**Molte persone  
soffrono di micosi  
dell'unghia in Italia.  
Molte la ignorano.**



## Avete questi sintomi?

Unghie

Con macchie bianche

Ingiallite

Che si induriscono

Che si sfaldano

**Potrebbe essere una micosi**

Chiedete al vostro medico

- Cura della micosi dell'unghia
- Penetrazione completa nell'unghia
- Ricrescita dell'unghia sana



[www.excilor.com](http://www.excilor.com)

**excILOR®**  
MICOSI DELL'UNGHIA

Excilor è un dispositivo medico CE 1639. Leggere attentamente le avvertenze e le istruzioni per l'uso. Aut. del 13/08/2012.



ZANZARELLA Z-PROTECTION. FRESCA, IDRATANTE E PROTETTIVA.  
NATURALMENTE SGRADITA ALLE ZANZARE.

COSA ASPETTI?

**PROVALA!**



SPRAY

LOZIONE

SALVIETTE

8  
ORE  
DI PROTEZIONE  
TESTATA



**Zanzarella**  
Z-PROTECTION

I.P.

SALVIETTE  
RINFRESCANTI  
E IDRATANTI

8H  
PROTECTION

UNA BARRIERA PROTETTIVA  
NATURALMENTE SGRADITA  
ALLE ZANZARE

DERMATOLOGICAMENTE  
TESTATO

DELICATO SULLA PELLE PIÙ  
SENSIBILE COME QUELLA  
DEI BAMBINI

ZANZARELLA Z-PROTECTION. DELICATA SULLA PELLE PIÙ SENSIBILE COME QUELLA DEI BAMBINI.

SOLO IN FARMACIA E PARAFARMACIA

\*FONTE: ENTOSTUDIO SNC TEST DI EFFICACIA GENNAIO 2014



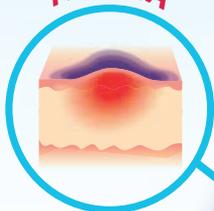
[www.euritaliapharma.it/zanzarella](http://www.euritaliapharma.it/zanzarella)

# Ematonil plus

a base di ARNICA, ESCINA e BROMELINA

## Vince ogni contrasto

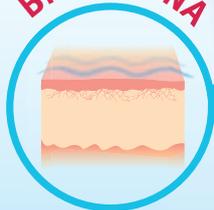
ARNICA



ESCINA



BROMELINA



**ARNICA**

Agisce sulla cute con proprietà lenitive

**ESCINA**

Facilita il naturale riassorbimento dei liquidi

**BROMELINA**

Protegge la microcircolazione cutanea

In caso di attività fisiche sportive o nella vita quotidiana possono capitare piccoli **contrast**i imprevisti.

**Ematonil plus** dermoprotettivo, in questo caso aiuta a ripristinare le normali condizioni cutanee **grazie all'azione naturale** e sinergica di **arnica, escina e bromelina**.



# Irritabilità, crampi, stanchezza? Mag2.



## Mag2. Per prendere la vita con magnesio

Irritabilità, stanchezza e crampi possono essere sintomi di una carenza di magnesio. Con Mag2 puoi alleviare questi sintomi.

È un medicinale a base di magnesio pidolato. Leggere attentamente il foglio illustrativo. Attenzione i medicinali vanno assunti con cautela, per un breve periodo di tempo, non superando le dosi consigliate e solo per le indicazioni riportate nel foglio illustrativo. In caso di dubbio rivolgersi al medico o al farmacista. Autorizzazione del 10 dicembre 2013.

[www.ilmagnesio.it](http://www.ilmagnesio.it)

**SANOFI** 